



ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఉపవాస తత్వ విద్య



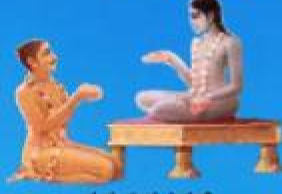




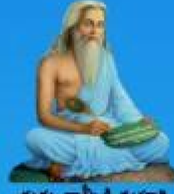
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

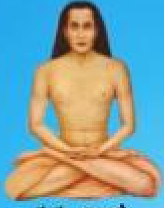

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

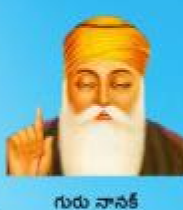

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

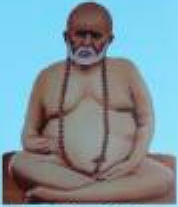

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

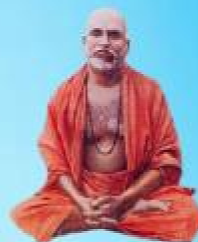

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఉపవాస తత్వ విద్య

రచన

ఎడ్వర్డు ఎర్ల్ పూరిన్‌టన్



అనువాదము :

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య



ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
విజయవాడ—1.

సర్వస్వామ్యములు 1954 వెల రు. 2.

జగన్మాతయగు ప్రకృతియే చింతామణి

ఉపవాస తత్వ విద్య

పీఠిక

సిద్ధాంతము సత్యమైనదను సంగతి కాలము నిర్ణయిస్తుంది. మనకున్న నమ్మకల ననుసరించి మనము ప్రవర్తిస్తాము. మన ప్రవర్తనవలన మనకూ మన పరిసరములందున్న వారికీ తృప్తినిస్తే ఆ నమ్మకలు ఒప్పిదములేనని స్థిరపఱచుకొన వచ్చును.

పది సంవత్సరములు పరిశోధించి, పరికించి క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము శక్తిమంతమైనదనియూ, అవసరమైనదనియు నాకున్న విశ్వాసమును, ఇప్పుడు తిరిగి ధ్రువపఱచుచున్నాను. ఒకటి మొదలు ముప్పది దినముల వరకూ తరగతులుగా వందలాదిమందిచే ఉపవాసములు చేయించాను. వారి దేహములు మాలిన్యములు తొలగి నవ నవత్వమును బొందినవి. వారి మానసిక మాలిన్యములుగూడా చాల భాగము తొలగినందున వారి మనస్సులుగూడా బాగా నిర్మలములైనవి.

అయితే ఉపవాసము క్రమంగానే చేయాలె. ఉపవాసము తప్పుగా చేయుటకన్న చేయకుండుట మంచిది. ఆరోగ్యము విషయములోగూడా పూర్వాచార పరాయణులు, అతివాదులు నని రెండు తెఱగులవారున్నారు. అతివాదులు ఏ క్రొత్త సిద్ధాంతాన్నయినాసరే, వెంటనే విచారణ చేయకుండానే, తొందరగాను, పరిపక్వము కాకపూర్వమే స్వీకరిస్తారు. అందువలన వారి మనస్సులు, నీతి మలినము అవుతవి. పూర్వాచార పరాయణులు ఏ నూతన సిద్ధాంతమునూ పరిశోధింపనైన నిరాకరింతురు. అందువలన

పంజరములో బంధించిన పిట్ట తప్పించుకున్నప్పుడు అది యెలా పోదామా అనిగాని, యెంతయెత్తు యెగుర వలెనా అనిగాని ఆలోచిస్తూ కూచోదు. ధైర్యంగా పారి పోతుంది. తనకు స్వేచ్ఛ వచ్చిందని తెలియటంతోనే పారిపోతుంది.

నేను రెండు వచన గ్రంథాలు వ్రాశాను. రోగము-వేదన - భయము - ఆచారము - సాంప్రదాయము - నాగరికత - విద్యాగర్వము - లజ్జ, మతాచారము లను బంధనముల నుండి నేను తప్పించుకొని బంధవిముక్తుడ నైతిని. ఆవిషయములనే నేను గొంతెత్తు మోటుగా అంద చెప్పితిని. అయితే అవి అబద్ధాలు ఏమీ కావు.

అజ్ఞానాంధకారమునుండి విడివడ ఉన్నతికి పోవు టలో నాకు గలిగిన ఆనందాతిరేకములో నానోటి వెంట వెలువడిన భావములే ఆగ్రంథములు. అవి ప్రజ లకు ఏలా ధ్వనిస్తవో నేను విచారించుకొనే వ్యవధి లేక పోయింది. సాహిత్య దృష్టితో చూస్తే యీ "ఉపవాస తత్వవిద్యయూ" 'స్వయంప్రభువులు'ను ఉత్తమ శ్రేణికి రావు. అయితే అవి నిష్కపటమైన ప్రయత్నములు. వాక్కునకు నిష్కాపట్యము ఉన్నతి నిస్తుంది. సాహిత్య దృష్టితో ఈ గ్రంథాలను చదివితే మీఉత్సాహము భంగపడుతుంది. మానవ హృదయమును గ్రహింపవలె ననే శ్రద్ధ మీకు ఉంటేనూ, ఉన్నతమైన వివేచనా విధానమును కోరితేనూ, తదనుగుణముగా ఆచరించి జీవింపకోరితేనూ మటుకు ఈ గ్రంథపఠనమువలన నవ్య మైన సాహసము, ఆశ్వద్దైహిక మనోబలములు కలుగుతవి.

నేను అరాజక వాదినీ కాను, నాస్తికుడను కాదు. అతివాది నసలే కాదు. ఆలోచన

తేనివా రట్లు తలంచుట కద్దు. వివాహ విధానము గృహనియమములు, మతము—వీనిని నేనుగూడా బలపరుస్తాను. మానవ సంఘముయొక్క ప్రజ్ఞ యెంతో వీనిలో ఇమిడి యున్నది. సంకుచితత్వము, స్వార్థపరత్వము, అర్థములేని ఆచారము, కృతకత్వములు ఎన్నో కుటుంబములలోనూ - గృహాలలోనూ - మతములలోనూ పుఖ్యపడి ఉంటున్నవి. ఇట్టివానికి నేను విరోధిని.

మందులతో ఆరోగ్యము వస్తుందని నాకు నమ్మకము లేదు. పుస్తకాలలో విజ్ఞానము ఉందని నాకు నమ్మకము లేదు.కర్మకాండలో సత్యము,వివాహకాండలో ప్రేమ నిషేధ శాసనాలలో శాంతి, శాసన ప్రయోగములో యోగ్యత వస్తున్నవని నేను నమ్మను.

శాసనాలలో వంచన ఆరంభిస్తుంది. ఆశలో బంధమున్నది. చిరకాలము ఉత్తమమైన ఆశయము కొరకై శ్రద్ధతోనూ సహనముతోనూ బాధలనోర్చి త్యాగముతోనూ సమర్పణ బుద్ధితోనూ గట్టిగా ప్రయత్నించి మనలోని దివ్యత్వమును సాక్షాత్కరించు కొన్నప్పుడే జీవితమునందలి వివిధశాఖలు ఉన్నతిని పొంది శాశ్వతముగా నిలచిఉంటవి.

ఈ గ్రంథమువలన మీ వివేకము వృద్ధిపొందుననియు, మీ విశ్వాసము బలపడుననియు, మీ నమ్మకలు గంభీరమగుననియు, మీ అవకాశములు విరివిజెందుననియు, మీ సదాశయములు ఉన్నతిని పొందుననియు అభిలషించుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎల్ ప్యూరిటన్.

ఉపవాస తత్వవిద్య

రోగులకు, పాపులకు ఒక సందేశము.

రోగము నుండియూ, పాపము నుండియూ విముక్తి నందిన నా జీవితానుభవ సారమే యీ గ్రంథము. రోగులకు, పాపులకు మాత్రమే యీ గ్రంథము అర్థమవుతుంది. ఎందుకనగా వారే స్వాతంత్ర్య మార్గమున నున్న వారు. ఆలోచింపకయే పాపి ఆచరిస్తాడు. అందువలన అతని ధైర్యము బలపడుతుంది. రోగి ఆలోచింపకయే అనుభవించి తద్వారా సునిశితమైన విషయములను తెలుసుకొనవచ్చాడవుతాడు. హేతువాదికి అనుభవమూ ఉండదు. ఆచరణా ఉండదు. అందువలన అతనికి బాధను భరించే చైతన్యమూ ఉండదు. ఏదైనా సరే చేసే ధైర్యముండదు. పోతే నపుంసక బ్రహ్మచారివలె పవిత్రుడుగా మాత్రమే ఉండగలడు.

జాతియొక్క మాలిన్యములకు నిలయముగా ఉంటే విషయాలోలురైన లౌకికాయతికుల కొఱకు నే నీసందేశము రచియింపలేదు, బాధానుభవము వలన మార్దవము నొందిన హృదయముగల రోగులకును, నిరాకరణవలన బలపడిన హృదయముగల పాపులకును, దేవలోకము నుండి దిగివచ్చినందున దేవసమానులై లౌకిక మాలిన్యములలో చిక్కుకొనని బిడ్డలకును ఈ సందేశము.

జాతికిని - నిందకును - గర్హణమునకును లోనైన, వారిని నాసోదర, సోదరీమణులని పిలుచుచున్నాను.

నిశ్చేతనమైన సంసార సాగరమునుండి ఆత్మయొక్క సుడిగుండములో జొరబడి గభీరమైన దైన్యముయొక్క లోతుల నన్నిటిని అనుభవించియు సాగర తీరమున సగము చచ్చియు పడియున్న వారికి మాత్రమే-సత్యజ్ఞానముల కాంతిలో ఆత్మోన్నతిని పొందుటలో గల సౌఖ్యముయొక్క యెలుకయు, పొందుటకు కావలసిన దీక్షయు లభింపగలవు.

దయచేయండి. మన మందఱమును కలసియే ఉన్నతికి పోదాము. నేను లోతులూ చూచాను, పర్వతాగ్రమూ చూచాను, ఇప్పుడు వాగ్దత్తము చేయగలను. తోవలో ఆటంకాలేమీ లేవు.

ఆరంభములో అనవసరంగా భయపడకండి. నాది మతబోధకుల మార్గముకాదు. ప్రక్కయింటి వాని కష్టసుఖాలలో పాల్గొనజాలని వారే మతబోధకులై బోధన సాహిత్యాన్ని పంచిపెట్టుతూ ఉంటారు. ఆసియాలోనున్న అజ్ఞానులకు మనము బోధన సాహిత్యముతో ధూపము వేసి, మతాంతరులను చేయవలసిన ఆవశ్యక మేమున్నది ? తెల్లవారేలోపలనే ప్రజలనందరిని సంస్కరించి, మతాంతరులను చేసి పునర్నిర్మాణము చేయుట తమ విధియని నమ్మేవారు వేలాదిమంది యున్నారు. అట్టివారు ఈ మధ్యాహ్నమే ఒక గ్రంథము వ్రాయాలె. సాయంత్రానికే ఒక పెద్దసభలో ఉపన్యసించాలె. రాత్రింతా తమతమ విద్యను ధూపంపెట్టాలె. అయినా భూమి మార్పుపొందదు. సిగ్గుమాలిన సూర్యుడు ఇట్టే ఉదయిస్తాడు.

స్వయంకృతులైన యీ [illegible]ధకుల[illegible] శ్రద్ధాభక్తులుగల శిష్యులుండాలె. వారు [illegible]ంటే [illegible] గొప్ప దవుతుంది. వారి గ్రంథ[illegible] [illegible] చదువకున్నా, వారి ఉపన్యాసము ఉత్సా[illegible] [illegible]చ్చుకొనకున్నా, తాము ఓడిపోతిమని దుఃఖిసారు.

దీనిని అర్థంచేసుకోవట[illegible] [illegible]లా ? మానవ హృదయాలతో, సత్యము సూటిగా మాట్లాడజాలదా ? సందేశం సత్యభరితమే అయినప్పుడు దానిని ఆదేశించిన వారి పెదవులమీదనే అది నశించినా, ఏ ఒక్కరో యొక్కడనో, దానిని గ్రహింపకనే గ్రహిస్తారు. తిరిగి యుగాలవరకూ ప్రతిధ్వనిస్తారు.

ఈ గ్రంథమును ఎంత తక్కువ [illegible]ంది యిప్పుడు చదివితే అంత నాపని సార్థకమైనదని యెంతును. దీనిని గురించి యెంతమంది యిప్పుడు మెచ్చుకుంటే అంత నా పని అపజయము పొందినదనియు నెంతును. ఊరికే వినండి. కొందరు వినేవారుంటే చాలు. చెవులు, హృదయము మాత్రమే తెరిచి వినండి. కనులు మూసుకోండి, పెదవి విప్పి యేమీ మెచ్చుకోకండి. ఇందులో ఏ స్వల్పమైనా మంచి ఉంటే స్వీకరించండి. మిగతాది వదలివేయండి. నన్ను ప్రశ్నించకండి. నన్ను మెచ్చకండి. నన్ను నిరోధించకండి. నేను సత్యము యొక్క ఒకస్వల్ప కాంతిని మాత్రమే చూచాను. ఉదయించిన సూర్యుడు స్వర్గసీమల నధిరోహింపకమునుపే నన్ను నిలుప బోకండి.

స్వీ యా ను భ వ ము లు

పదములు వేని కవి యేమీ భావములను తెలుపవు. విడి యిటుకలవలె హృదయము లందలి భావసంపద

తోడను, ప్రయోజనముతోడను బంధింపబడి పదములు శాశ్వతము లగును. సాహిత్య క్షేత్రము ఇటుకఆవము వంటిది. అందుఇటుకలును, ముక్కలునుదొరకును. వాస్తు శాస్త్రజ్ఞాన కేమితెలియునో ఊహించుకోవలసినదే.

జీవితమే శాశ్వతముగా నిలిచియుంటే సాహిత్యం. ఈ గ్రంథమునందలి విషయములు నా జీవితానుభవములు కానిచో నే నీగ్రంథమును వ్రాయుటకు అనర్హుడను. వ్రాయక తప్పనప్పుడే గ్రంథము వ్రాయవలెను. లేనిచో తాను స్వయముగా అవమానించుకొనుట యగును. స్నేహితులను హింసించుటయు నగును. విధిలేక నీవు వ్రాసి యున్నచో నీ స్నేహితుల హింస నీవు గమనింపకున్నా ఫరవాలేదు. అందు ఆత్మవంచనయైనలేకుండును. హృదయ పూర్వకమగు నీరచనలు చదువుట అంత కష్టమనిపించు కోదు. ధైర్యముగల కుండేళ్ళు దొరకవచ్చు. దయగల పెద్దపులులు ఉండవచ్చును. కాని యీ రోజులలో తా మనుభవించిన దానినే వ్రాసే రచయితలు లేరు. ఈ ఉప వాస తత్వవిద్య మానవ నిజాయితీకి ఒక ప్రబోధము. మానవ పూర్ణత్వాని కొక ఆదేశము. మొదట ఇరువది సంవత్సరములు నేను పరిపూర్ణుడను. అప్పుడు నాలో నిజా యితీలేదు. అప్పటికి నేను నా నిజాయితీగా ఉండ లేదు. ఇతరులతో ఎందుకని నిజాయితీగా ఉంటాను ? నాగరికత, ఘనత, ఆచారము నన్ను నన్నుగా ఉండ నీయక నేను ఏది కానో అట్లు నటింప జేసింది. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ వీనిలో లౌకికవిషయాలు నిండిపోయినై, దానితో నాయాత్మ నాలో నిలువజాలక బయటికి పరువులెత్తింది.

పుట్టుకలోనే దుర్బలుడను. నా బాల్యమూ, వయస్సూ గూడా అర్ధరోగిగానే గడిచిపోయింది. పదునైదురకాల కాలిక వ్యాధులు ఒకటి విడిచి ఒకటి నన్ను బాధించేవి. చివరకు మా వాళ్ళూ, మా స్నేహితులూ, బంధువులూ వైద్యులూగూడా నేను ఏమవుతానో అని భయపడ్డారు. ఒకకాలములో నేను దినమునకుఆరు రకాలమందులు తినే వాడను. నూటయేబది పౌనుల బరువుండవలసిన వాడను నూటపది పౌనులతూకం ఉంటిని. ఎంతోకాలము రుంపటి దగ్గర, మంచంమీద ఉండవలసి వచ్చింది. నాకూ, యెవరికీగూడా నేను పనికిరాననే భయం పుట్టింది. రోగాలు చాలమట్టుకు జీర్ణమండలానికీ నాడీమండలానికీసంబంధించి ఉండేవి. నా తండ్రి పోలికను నా మనస్సు ఎప్పుడూ చురుకుగాఉండేది. నా తల్లి పోలికను నా ఆత్మ నిశితముగానూ, దేహము దుర్బలముగానూ ఉండేది. ఈ రెండూ కలసి నాలో తీరని ఆశ నిలచి యుండేది. నాలో స్థైర్యముండేదిగాదు. తలమీద పన్నెండు ఏండ్లవాని టోపీ ఉండేది. దేహము యెనిమిది యేండ్లవానికున్నంత దుర్బలంగా ఉండేది. మనస్సు చూదామా అంటే యెంతపెద్దవారి మనస్సుకన్నను పరిపక్వముగా ఉండేది. నా స్వభావము యెవరికీ అర్థమయ్యేదిగాదు. నా స్వభావము నాకే ఒకసమస్యగా తయారైనది.

గుఱ్ఱపుబండిలో స్వారి చేయవలెనన్నా, ఉయ్యాల ఊగవలెనన్నా, చెట్టు ఎక్కవలెనన్నా - తలతిరిగి స్మృతి తప్పేది. దైహికముగాగాని మానసికముగాగాని కొంచెము మార్పుకలిగినా తలనొప్పి వచ్చేది. ఎన్నాళ్ళకూ వదలేదిగాదు. బహిరంగసభకుపోతే నాకు శక్తి హీనమయ్యేది.

నేను కృపణుడ ననిపించేది. అందులో నిజాయతి లేనందు నసే నా కా బాధలు కలిగేవని నాకప్పుడు తెలియదు. గడియారము - పంచాంగము - బడిలోనూ నగరము లోనూ కొట్టే గంటలు - ఇవన్నీ శాసనము క్రియతల పేర జరిగే కార్యములుగా నాకు తోచేది. ఇవి విన్నప్పు డెల్ల నాకు పిచ్చి యెక్కినట్లుండేది. వివేకహీనమైన ఆచారముల నిర్బంధము, నిరుపయోగమైన అభ్యాసముల వత్తిడి, నీతి నియమాలు, లౌకికమైన సంపద, బాధ్య తలు, ప్రజాదరణ యొక్క హింస, పూర్వాపరముల నే నిష్ఠురమగు పోటు, సంఘవ్యవస్థ యందలి పరంపర, గుడ్డి ఆచారములు - మానవాభ్యుదయానికి ప్రతిబంధకాలైన వని యన్నిటినుండియూ విముక్తి నందుటకు తన్నుకొను చుంటిని. ఇంతలో వైద్యులు నా రోగపరంపరకు దైహిక కారణాలు ఏమీ లేవనిరి. అన్నిరోగములు నా భావ ములో ఉద్భవించిన వనిరి. నిజమూ అంతే !

ఫలప్రదమైన దెల్ల విశ్వసింపవలసినది. అందులో డాక్టరు సలహా! డబ్బు వచ్చేయెడల డాక్టరు వదులు తుంటాడా ?

ఇంతవరకు రోగలక్షణములు చెప్పితిని. దీనితో రోగము నయముచేసుకున్న తెఱగు దెలిపెదను.

చిట్టచివరకు వ్యాయామ చికిత్స అవలంబించాను. ఆహారశాస్త్రములన్నియు అధ్యయనముచేసి అభ్యసించి నాను. వీనితో జలచికిత్స, ప్రాణాయామమూ, దేహము నందలి వేరువేరు భాగములకు చలనచికిత్స, సూర్యకిరణ వాయు మృత్తికాది వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లను అవలంబించినాను.

ఇవన్నియు నాకు మేలుచేసినవి, వెంటనే నాదేహమం నందలి రోగము సగము నయమైనది. కాని నామనస్సు లోనూ ఆత్మలోనూ అంత సులభముగా తృప్తి కలుగ లేదు. అందువలన ఆదేశము, మానసిక శాస్త్రము, న్యూథాట్, ప్రాచ్య వేదాంతము-మొదలగు మత నియమ ముల నవలంబించితిని. ఇవన్నియు దాదాపు మానవ నిర్మితాలే. నాకు భగవన్నిర్మిత విధానము కావలసి యుండెను.

చిట్టచివరకు ముప్పది దినముల ఉపవాసము వచ్చింది. ఈ ఉపవాసములో నాకు దేవదర్శన మైనది. అనగా నన్ను నేను దర్శించితిని. అనగా దేవుడూ నేనూ ఒకటే అని తెలసికొంటిని. ఈ నెలదినములు నేను ఏమీ తిన లేదు. మంచినీరే త్రాగితిని. ఎప్పుడైనా ఆమ్లములగు పండ్లరసము పుచ్చుకొనుచుంటిని, సాహసముతో గూడిన యీ ఉపవాసము వలన పూర్తికావలసినవి నాలుగు. ఉజ్జీవనము, ఆనందము, ప్రభుత, వర్చస్సు, ఇవన్నియు నాకు లభించినవి. పదిసంవత్సరములనుండి లేని ఆరో గ్యము నాకు లభించినది. మనస్సు శిశువుయొక్క మనస్సు వలె నిర్మలమైనది. మానసికముగా నాకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. నాసంకల్పము దృఢపడినది. ఏపరిస్థితుల లోను అది చలింపక స్థిరముగా నున్నది. ఆధ్యాత్మికముగా స్వర్గము నాకు పారదర్శకమైనది. ప్రకాశవంతమగు స్వర్గీయ సత్యములను నేను దర్శించితిని. సూర్యకిరణప్రసా రము చొరనట్టియు, అతిదూరమందున్నట్టి నక్షత్ర పఙ్క్తి కన్నను దూరముగా నున్నవానిని నేను స్వయముగా దర్శించితిని.

నీకును ఇది సాధ్యమే. ఇంకా ఎక్కువయినను సాధ్యము. నీ యందు నీకు అచంచలమగు విశ్వాసము, స్థిరసంకల్పము, పరమేశ్వ రానుగ్రహమువలన పొందదగిన ఐశ్వర్యము నందలి అమితమగు కాంక్షతో గూడిన దీక్ష మాత్రమే మీలో నుండవలెను. చేయవలసిన ప్రక్రియా విధానము నేను తెలిపెదను. పరమేశ్వరానుగ్రహము వలన విశ్వాసము లభిస్తుంది. మీకు దీక్షఉంటే చాలు. లభించే ఐశ్వర్యముమీదే. సరియైన కాంక్షఉంటే దీక్ష కూడా కొఱతపడదు.

ఉపవాసము సర్వరోగహారమగు చింతామణి కాదు. జగన్మాతయగు ప్రకృతి యే చింతామణిని ప్రసాదింప గలదు. ఒక్కొక్క రోగానికి ఒక్కొక్కరకమైనచికిత్సను అనుగ్రహిస్తుంది. ఆమెకు మానవ కల్పనలతో నిమిత్తము లేదు.

సక్రమంగాచేసి ముగించిన ఉపవాసము— మానవ రోగములకు వినియోగించే సర్వ దైహిక,మానసిక, నైతిక చికిత్సలకన్ననూ అత్యధిక శక్తిమంతమైన రోగనివారణ విధానము, ఉపవాసము,విశ్రాంతి, మంచిగాలి,స్నానము, ప్రాణాయామము, వ్యాయామము, విశ్వాసము—అను ఏడు అంగములు గల ఉపవాసము. ఆయా అంగములను ఉచితమైన పరిమితులను నిర్ణయించుకొని ఉపయోగించిన యెట్టితరుణ వ్యాధియైనను తప్పక నయమగును. కాలిక వ్యాధులు అన్నియూ కుదురును. ఉపవాసముయొక్క రోగనివారక శక్తిని గురించి మాత్రమే నే నీగ్రంథమున చర్చించుట లేదు. ఆ విషయమును గురించి యిదివరకే అనుభవజ్ఞులయినవారు ఉద్గ్రంథములనురచియించిరి. ఘన

గ్రంథమున మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపాధులలో ఉపవాసము వలన కలిగే అమితమగు మేలును గురించి కూడ వ్రాసితిని.

కనుకనే యీ గ్రంథము క్రింద పేర్కొనబోవు గ్రంథములకు, సహకారి యగు గ్రంథముగా నెరుంగ వలెను.

1. అడోల్ఫు జస్టురచియించిన రిటర్నైటు నేచర్
2. అర్నాల్డు ఈ హ్రైట్ రచియించిన రేషనల్ ఫాస్టింగ్
3. ఈ. ఈ. పూరింటన్ రచియించిన లార్డ్స్ ఆఫ్ అవర్ సెల్వ్స్
4. డా. ఎల్. వెరాటో రచియించిన ది రీడిస్కవరీ ఆఫ్ లాస్టు ఫౌంటెన్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హాపినెస్.
5. ఎ. ఎ. ఎర్జ రచియించిన ది మెడికల్ క్వెశ్చన్.

ఈగ్రంథములను ముందుగా చదువవలెను. ఏలనన పైవారి గ్రంథములలో వివరించిన శారీరకమగు పరిశోధనలుగాని, జీవశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ప్రాతిపదికలుగాని, శాస్త్రీయముగా రుజావుఅయిన సత్యములనుగాని నా యీ గ్రంథమున వివరింపనైతిని. నేను ఆలోచనకు తర్కానికి గాక మానవ హృదయానికి, ఆత్మకు ఎఱుకకు ఈ గ్రంథమును సమర్పించితిని.

చాలామంది తర్క వితర్కాలతో రుజావు అయిన దానినే స్వీకరింతురు. వారు తర్కముతో రుజావుకాని దానిని ఆమోదింపరు. ఇక నేనో, యీ తర్కము

హృదయ విశ్వాసమునకు లోకువ అని భావించువాడను. సిద్ధాంతముల మీద ఆధారముచేసి చెప్పిన సత్యాలను స్వీకరించుటకు వారి హృదయములు అనువుగా లేవు. అవి యంతగా మొద్దుబారి యున్నవి. వారు ఏదో చుట్టుదోవన వాదముతో రుజువుచేసినప్పుడే గ్రహింప గలరు.

పైన పేర్కొనిన గ్రంథములలో నిజముగా జరిగిన అనేక విషయములను తెలిపిరి, తర్కించిరి, చరిత్రను వ్రాసిరి. ఈ వ్రైట్, ఎర్జ్, డా. లెరాజాటోలు వారి గ్రంథములందు ముఖ్యముగా ప్రాణమంటే యేమిటో, ఆరోగ్య మన నేమో, సుఖమన నేమో తెలుపుటకు తమ శక్తి నంతను ధారపోసి స్థిరపజచిరి.

నేనుగూడా రుజువుపజచి, నాకు నమ్మకము కలు గని దానిని యీ గ్రంథమున చేర్చలేదు. కాని యితరు లను నామతములోనికి కలుపుకుందామనే అభిలాష లేదు. అందువలన నేనీ సిద్ధాంతమునకు ఎట్లు వచ్చితినో వెనుదిరిగి ఆ మార్గమంతయు శ్రద్ధగా వివరించుటకు నాకు వ్యవధిగూడ లేదు. అందువలన మీ మనస్సును తృప్తిపజచుకొన దలచినయెడల వెనుకటి ఓర్పుతో వ్రాసిన గ్రంథకర్తల అనుభవములను శ్రద్ధతో చదువుట మంచిది.

ఇంక సంగతి యేమన:—అభివృద్ధి; క్రమంగా రావ టమే మంచిది. ఒక యింటిలోనుంచి మారి యింకొక యింట్లోకి పోవువారు పాతయింట్లో పడగొట్టరు. ఒక్కొక్క భాగాన్ని నెమ్మదిగా తొలగించుకొందురు. అయితే నేను అట్టి ఆధారమైన భాగములను వేనిని

నిష్ఠ ఉంచలేదు. వైద్య, వైజ్ఞానిక, సాంఘిక, ఆచార, నైతిక, మతాది ప్రాతిపదికల నన్నిటిని వదలివేసితిని. గ్రంథము చదివేవారు అని ఒక్కొక్కటిగా క్రమంగా తొలగిపోవుట గమనింతురు. అవి యంత నేర్పుగా అమర్చితిని.

ఇందులోనుంచే పరీక్షణాలను గురించి కొంచెము తెల్పెదను. ఉపవాసము ఇందులో చర్చించిన పదమూడు విషయాలలోను మార్పును తెస్తుంది. ఎలా తెస్తుందో వివరించటం కష్టంకాదు. అయితే నాకిప్ఆ యా విషయములు ఎట్లు అర్థమయినవో విస్తరించటం కష్టమే. సామాన్యంగా అవి అందరికీ అర్థమగునట్లు కాదు.

నేను నమ్మిన విషయములను ముద్రించుట సాహస ముతో కూడినపని. అట్టి సాహసమును అవలంబించినది బెనిడిక్టు లస్టు. అతనికీ నాకూ అభిప్రాయములలో ఏక త్వము లేదు. మా యిద్దరికీ త్రికరణశుద్ధి యందు గౌరవ మున్నది. మా యిద్దరికీ ఫలితము ఏమివస్తుందోనని భయము లేదు మానవుని పరిపూర్ణ సిద్ధికి బెనిడిక్టులస్టు గారు యిది వరకు ఎవరునూ చూపని క్రొత్త ప్రాతిపదికలను చూపినారు.

ఈ గ్రంథమున వెలువరింపక తప్పనందున నే కొన్ని నమ్మకములను వెల్లడించితిని.

అందువలన గ్రంథకర్త సిద్ధాంతాన్ని,యీ గ్రంథాన్ని నేను మీకు సమర్పింపను. కేవలము శాశ్వతమైన నిర్వికల్ప మైన సత్యమును నేస్వీకరింపగోరుతాను.మర్త్యుడు సత్యాన్ని అవలంబించినప్పుడే అమర్త్యుడు అవుతాడు.మృత్యువునుండి

అమరత్వమును పొందుతాడు. వ్రాయుట మానగలిగితే యీ గ్రంథాన్ని వ్రాసేవాడను కాదు. అలవికాకనే వ్రాశాను. ఆత్మోపలబ్ధివంకకు కొంత దూరమైనను మిమ్ము నడిపించుటకు అవసరమైన జ్ఞానతేజము నా గ్రంథమువలన మీకు లభించునని ఆశపడుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎర్ల్ ప్యూరింటన్.

౧

ఆరోగ్యము పొందుటకు

ఉపవాసము

సగము జంతుధర్మము, సగము దేవధర్మము కలిస్తే ఆరోగ్య మంటుంది. రోగముగా నుండుట కేవలం మానవ స్వభావము. జంతువులు సహజంగా ఆరోగ్యంగానే ఉంటాయి. మనిషి వివేకవంతుడుగా ఉంటే — ఆతనిలో జంతుధర్మము, మానవ ధర్మము, దేవధర్మము కలసి ఉన్నయ్యన్నమాట.

ఈ ఒక్క సంగతిని వివరించుటకే యీ గ్రంథరచన. ఒక్క వాక్యము వివరించి చెప్పటానికి ఒక గ్రంథమా ? ఎందుకు అక్కరలేదు. "జీవనము చేతనాత్మనము" అనే వాక్యాన్ని వివరించటానికి అనేక సంపుటాలు వ్రాసి ఉన్నాయి. కాని అప్పటికీ జీవనమంటే యెవరు సరిగా నిర్వహించగలరు ? చైతన్యమంటే యేమిటో యెవరు వివేచన చేయగలరు ?

ఈ గ్రంథములోని రెండటి వాక్యములో ఆధ్యాత్మిక లోని నిశితమైన విషయాలు శిశువుకుంటే సహజ మృదు ధోరణిలో యిమిడియున్నాయి. ప్రయత్నించేస్తే మనస్సంటే ఏమిటో, తెలిసికొనవచ్చును. కాని ఒక అమాయక శిశువుయొక్క తత్వముయొక్క లోతు సరిగా గ్రహింపగలవా రెవరున్నారు?

వివేకమును కోరేవారెవరూ శానిటోరియము (చికిత్సాలయము) నకు పోరు. అంతగా పోతే ఆరోగ్యనిలయానికి పోవచ్చు. ఆరోగ్యవంతులెల్ల వివేకవంతులు కానక్కర లేదు. వివేకముతో జీవించేవాడు ఆరోగ్యముకొఱకై ప్రయత్నము చేయుపని యేమున్నది? సర్వజనులకు ఒక సంస్కరణ తేవలెనన్నే పందెములో ఆరోగ్యవిధానాలు బోధించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అదొక దండు అనుకోండి. ఒక దండు కంటె యింకొకదండు యింకా యింకా విసురుగా పరుగెత్తుతోంది. అవి ఒకదానితో యింకొకటి సహజంగా మార్చుకొంటై. అందువలన యిట్టి దండులతో అభివృద్ధి కలుగదు. ఏమీరాని సామాన్యజనులకు యెంత తెలుసో యీ క్రొత్త ఆరోగ్యసంఘాలకూ అంతే తెలుసు.

ఏదో ఒక సందేశము (Mission) ఇస్తున్న వారిని అపహసించటం నాపని కాదు. లోకసంరక్షకులుకూడా అలాగంటివారే కద. నాకుగూడ ఒకసందేశ మున్నది. ఆరోగ్యవాదులనుండి లోకాన్ని రక్షించుట నాసందేశములో ఒక భాగము. నేను ఒకప్పుడు ఆరోగ్యవాదిగానే ఉంటేవాడను. భూతక్రియ వాడితినని మీరనవచ్చును. అప్పుడు నేనెట్లా కనుపడేవాడ ననుకొన్నారు? దూరా

న్నుంచి వచ్చే నన్ను చూచి వారు భీతినొందుచున్నట్లు నాకు కనుపడేది. ఇప్పుడు నన్ను చూచి నామిత్రులు అప్పుడప్పుడు చిరునవ్వు నవ్వుచుండుట చూడగలరు.

పీఠికలో వ్రాసిన గ్రంథాలు మీరు చదివినట్లు భావించెదను. మీరుగూడా ఆహారశాస్త్రము, జలచికిత్స, ప్రాణాయామ, వ్యాయామ చికిత్సలు మొదలగు ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ శాఖలను చదివితిరనియే తలంచెదను. అందువలన నేను వ్రాయుదానిని సావధానముగ చదువగోరెదను. బాధపడి యున్నవారికి త్రికరణశుద్ధిగా ఒక విషయము తెలిపికొనుటకు శ్రద్ధ ఉంటుంది.

ఆరోగ్యాన్ని గురించి కొన్ని అప్రస్తుత విషయాలు.

మాత్ర తినుటకు కాలము— ఇది పాలిపోవటానికి కాలం అయితే మాత్ర సీసాలోనే ఉండాలె. పాండువు పోవాలె. దీనికి ఉపాయ మేమిటి? మందు వైద్యుడు దీనిని పరిష్కరింపజాలడు. అందువలన మందు యిస్తునే ఉంటాడు ప్రకృతి వైద్యుడు మందును విసరి పారేస్తాడే గాని రోగాన్ని అతడుకూడా శాశ్వతంగా కుదుర్చుటలేదు. నేను ఒకప్పుడు యిలాగే మందుసీసాను కారు కిటికీలో నుంచి అవల పారవేశాను. అతనికి ప్రకృతి వైద్యము క్రొత్త. మన చికిత్సపొందడానికి వచ్చినాడు, ఎంతో ఆశ పెట్టుకొని వచ్చాడు. అతని యాశలన్నీ అడియాసలైనవని అతనికి తోచినప్పుడు — 300 మైళ్ళ దూరములో నున్న స్నేహితునకు తాను చనిపోవుచున్నానని తంతి కొట్టాడు. తరువాత నిరాశతో మూర్ఛపోయినాడు.

అతడు చావలేదనుకోండి. రోగము బాగా నయమైనది. అయితే అతడు నాకున్న ఒక రోగాన్ని నయంచేశాడు. రోగియొక్క మందుసీసా పారవేయటం తప్పని తెలుసుకున్నాను. జయము పొందదలచిన ప్రకృతి వైద్యులందరికి యీ సంగతి తెలియాలె. అనేకులకు యీ సంగతి తెలియదు. అందువలననే వారు అపజయం పొందటం. మందులు ఏ రోగాన్ని కుదర్పవు. అవి సర్వదా చంపుతూనే ఉంటై.

అయితే

అవి దేహానికి అపకారమే చేస్తవిగాని మనస్సుకు సహాయం చేస్తవి. మంచి జయశీలురైన వైద్యులందరికి యీ సంగతి తెలుసు. ప్రకృతి వైద్యులకు మందులలో నమ్మకంలేకున్నా, యీ సంగతిలో నమ్మకం ఉండాలె. అందువలన కొంతకాలము రోగియిచ్ఛను మన్నింపవలెను. రోగికి మందులలో నమ్మకం ఉంటే చాలు. వైద్యునకు నమ్మకం లేకపోయినా ఆ రోగి బ్రతుకుతాడు. మందులలో వైద్యునకు నమ్మకంఉండి, తినేమందులలో రోగికి నమ్మకం లేకపోతే ఆరోగి బ్రతుకడు. ఏమందుమీదనైనా అది యెంతప్రభావము గలదైనాసరే, రోగికి యెంత విశ్వాసముంటే అంత యెక్కువ సుగుణము కలుగుతుంది. మందులో యెంత యెక్కువ ప్రభావముంటే అంత యెక్కువ అపకారము చేస్తుంది.

శాశ్వతమైన యీ అపప్రథ రుజువవుచునే ఉన్నది. మందులలో రోగాన్ని నివారించే శక్తిలేదు. అవి రోగాన్ని నయంచేస్తయ్యని రోగి నమ్ముతాడు. అతని నమ్మకమువలన

రోగం కుదురుతుంది. తమకు రోగం వస్తున్నది అని ప్రజలు నమ్మినంతవరకు దానిని పోగొట్టేటందుకు యేదో పుచ్చుకోవలెనని కోరటం సహజమే. ప్రకృతి వైద్యము కు యిట్టివిశ్వాసములతో నిమిత్తము లేదు. మీకు విశ్వాస మున్నా లేకున్నా, చెప్పింది చెప్పినట్లు అక్షరాలా చేస్తే చాలును. "నీవ్ కట్లో"; "కూనే" కటిస్నానమో చెప్పినట్లు చేసితీరాలె.

ప్రకృతి, సత్యము, ప్రేమ యీమాటలను ఎక్కడ వచ్చినా ఆనంద కైపులో ముద్రించినాను. ఎందుకనగా

ప్రకృతి నాతల్లి.

సత్యము నాగురువు.

ప్రేమ నాకు దేవుడు.

వ్యాధి భగవంతుని ప్రసాదము. దానిని గురించి యెప్పుడూ భయపడరాదు. భగవదనుగ్రహముగా సంభావనచేయవలెను. సూక్ష్మజీవులు మనకు యెలా అప కారంచేస్తవి? అవి దేహములో అదివరకే శిథిలమైయున్న కణములను వెలుపటికి గెంటుతవి. ఆ శిథిలమైన కణములు నశించినందుకు మనము దుఃఖపడి మృతాశౌచము పట్టుతున్నాము. ఈ మృతకర్మకాండ పోవాలె. ఈపాడు ఆచారము పోవాలె.

ప్రతిరోగములోనూ మందులోనే ప్రాణాపాయము సంభవించటం జరుగుతుంది - రోగము ప్రాణాపాయాన్ని కలిగించదు. రోగి తనసహజ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తే రోగము దానంతటదే నయమౌతుంది. మనమో వంతులు వేసుకొని పరుగెత్తుతున్నాము. దేనికి అనవసరంగా జోక్యం కలిగించుకొని రోగాన్ని ప్రాణాపాయము కావ

టానికి సహాయపడుతున్నాను. బాగా తెలివిగలవారు యీ జాడ్యం కలిగించుకోవటం ఒక "సైన్సు"గా తయారుచేసి దానితో పొట్టలు పోసుకుంటున్నారు. ఈ విధంగానే ప్రకృతికీమనిషికీ మధ్య డాక్టర్ల ప్రమేయం, మనిషికీ మనిషికీ మధ్య లాయరు ప్రమేయం, మనిషికి దేవునికీ మధ్య బోధకుల ప్రమేయము ఉంటున్నది.

ఇప్పుడు క్రొత్తగా ఆరోగ్యవిధులనే క్రొత్తసంఘము బయులుదేరింది. వారు అత్యద్భుతమైన ఇంద్రజాలం బోధిస్తున్నారు. నిద్రలేస్తూనే రెండు లోటాలనీరుత్రాగు, పరుండబోవునప్పుడు లోటాన్నర నీరు త్రాగు, ప్రతి గంటకు ఒక లోటా నీరు త్రాగు అని బోధిస్తారు. మనిషికి రోజంతా దీనితోనే సరిపోతుంది. కాలము చూచేందుకు ఒకచేతిలో గడియారము రెండవ చేతిలో నీటికూజా ఉంచుకొని తిరగాలె. అన్నము తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదందురు. ప్రకృతి ఈవిధంగా యెప్పుడూ బోధింపదు. దాహమైనప్పుడు నీరు త్రాగమంటుంది.

ప్రతి కబళము 30, 40, 50, తూరులు లెక్కపెట్టి నమలవలయునని వారందురు. ఆహారశాస్త్రమును బట్టి యే పదార్థములు తినవచ్చునో యేవిని తినరాదో సంపాదించి మరీ తినవలె నందురు. మనము తినే ప్రతి కబళముయొక్క జీవితచరిత్ర యింత శ్రద్ధగా వ్రాయ వలసివస్తే,ఆహారము తినుటలో యిక ఆనందించేదెప్పుడు? కోపముతోను విసుకుతోను వడ్డించిన దంపుడుబియ్యపు అన్నముకంటె చిరునవ్వుతో వడ్డించిన పాయసమైనా తేలికగానే జీర్ణమై ఆరోగ్య మిస్తుంది.

తిండిపోతుతనంతగ్గించుకు నేందుకుక్షీరపథ్యముఅవలంబింపమందురు. మాంసము తినేవాడు లావుగాఉంటాడు, కాని మాంసంతిని లావుగా ఉండడంవాంఛనీయం కాదు.

*　　*　　*　　*

ప్రతిదినము కొన్ని వాక్యములను మూడుపూటలా ఉచ్చరింపమందురు. అంతకన్న ఒక్కరొట్టె ముక్కతో ఒకమాత్రచేసి మ్రింగుట తేలికగాదా ?

ఒక మనిషి పొడుగు, లావు, కొలువవలె నందురు. తూచవలెనందురు. కొలతా తూకమూ సరిపోవలె నందురు. ఎక్కడనైనా ఒక పురుషుడూ ఆ కొలతకూ ఆ తూకానికీ సరిపోవచ్చును. మనకు వ్యక్తిత్వ మున్నది. మనమంతా ఒకే మాదిరిగా ఉంటామా ? అందువలన అట్టి పిసరైన కొలతలూ, తూకాలూ యేమీలేవు. అలాగే ఆహారము, వ్యాయామము, నీతిప్రవర్తన, సాంఘిక, రాజకీయ, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక పరిమితులు కూడా వేరువేరుగానే ఉండాలె. ఒకేవిధంగా ఉండవు. జీవాత్మ, పరమాత్మ, అనేవి రెండున్నవి. వానిని సమరస పరచటమే మనపని.

నే నెవరినీ నిందింపదలపలేదు; పరిహాసింపనూ దలప లేదు. అట్టివారితో నాకేమీ సంబంధము లేదని నా హృదయము ఉద్బోధిస్తుంది, కాని యేమిచేయను ? నా తోవకు అడ్డమువచ్చినప్పుడు వానిని గురించి చెప్పక యెట్లా మానేది ? బిడ్డ తప్పుచేస్తే తల్లి దండిస్తుంది. ఏడుస్తుంటే పంచదార బిళ్ళలు పెట్టుతుంది. నాపని అటువంటిది.

ప్రకృతి చికిత్స, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలలోని యీ అపసిద్ధాంతములలో కూడా చాలా సత్యమున్నది. ఆ సత్యము చాలా తక్కువే ఉన్నదనుకోండి, ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తి చేసేనాయకులుకూడా జాతికి చాలా మేలే చేస్తున్నారు. సంశయములేదు. వారి దృష్టిలోకొంచెము వంకర ఉన్నా, వారి హృదయాలు నిర్మలముగానే ఉన్నవి. వారు చేసే పనివలనకూడా ప్రజలకు బాధా, దుఃఖము నివృత్తి అవుతై. నేను చేసే పనికూడా అట్టిదే కావచ్చును. నాకు తెలియదు.

ఇక ఉపవాసమునుగురించి చెప్పెదను.

20 మొదలు 40 దినములవరకు ఉపవాసము చేసేవారున్నారు. ఇది కొందరికి బాగా మేలు చేస్తుంది. ఇట్టిది సక్రమంగా నడిపి, ముగింపకపోతే శాశ్వతమైన కీడున్నూ చేయగలదు. ఈ గ్రంథములో ఉపవాసమువలన దైహికముగా గలిగే మేలునుగూర్చి కొద్దిగానే చెప్పెదను; దీనినిగురించి "డూయీ." "మెక్‌ఫేడన్," "ఫ్లెచర్," "హాస్కెల్" మొదలగువారు నాకన్న బాగా చక్కగా వ్రాశారు. వారు కేవలము భౌతిక శాస్త్రవేత్తలగుట వలన, మానసికముగా ఉపవాసమువలన యేమి జరుగుతుందో వ్రాయలేక పోయినారు. దైహికముగా కలిగే మార్పుకన్న మానసికముగు మార్పూ, అంతకంటె ఆధ్యాత్మికముగా వచ్చే మార్పు, అత్యంత ప్రధానమైనవి.

రోగనివారణకొరకై చేసే ఉపవాసమువలన తరుచుగా కీడు సంభవిస్తుంది. కాని వివేకముతో సంబరించిన ఉపవాసమునందు కించిత్తైనను కీడు గలుగదు. తెలివిలేమి వలన చేయించిన ఉపవాసమువలన జరిగే ప్రమాద

ములను వారు చూస్తారు గనుక ఉపవాసమంటే ప్రజలకు భయముంటుంది. ఒకతూరి "డాక్టరు డూయీ", 25 దినములు ఉపవాసము మిల్టన్ రాత్ చేత చేయించాడు. ఉపవాసము ముగించిన దినమున మిల్టన్ రాత్ పథ్యంగా తిన్నదేమో తెలియునా ? గుల్లచేపమాంసము, పొంగు రొట్టె, మాంసము సారవ, ఊలాంగ్ టీ నిజంగా ఆకలి కలిగినవాడెవడూ సహజముగా యీ వస్తువులను తిననే కోరడు, డూయీ అంత గొప్పవానివద్ద 25 దినములు ఉపవసించిన వానికే దొంగఆకలి యేదో ? సహజమైన ఆకలి యేదో - తెలియలేదంటే సలహా తీసుకోకుండా ఉపవాసాలు ఆరంభించినవారిని గురించి యేమిచెప్పాలి?

ఉపవాసము రోగనివారక మైనది. దానికి ఆరోగ్య దాయకమైనది యింకొకటి తోడుచేయాలి. అంగ విహీనుడు కర్రలతోడ్పాటు తీసుకుంటాడు. అతడు స్వయంగా నిలువబడ గలిగితే ఆకర్రలు లాక్కో. లేదా అంతకన్న సులభోపాయం ఉంటే లాక్కో. మానవ జాతికే ఇట్టి అంగవైకల్యం ఉంది. ఆహారముతిని ఆ వైకల్యాన్ని దాటుకు పోతున్నారు. ఆహారముమానితే నీవేమి యివ్వగలవు ? అంతవరకు ఆహారమును లాగివేసి ఉపవాసము పెట్టబోక.

కొంతమంది ఉపవాసము అలవాటు చేసుకున్నారు. తినవలసిన కాలములో మూడోవంతు కాలము వారు ఉపవసిస్తారు. ఎల్లకాలము తినుటలోనే గడిపేవారెంత మూర్ఖులో వీరును అట్టివారేను. అంతకంటె తినేవాళ్ళే మంచివారేమో.

పూర్ణమానవుడు కాదలస్తేనే ఉపవాసం చేయండి. పూర్ణమానవుడు (పురుషోత్తముడు) కాదలచనివారు ఉపవాసమేల? మానవత్వములో పూర్ణత్వమును సాధించినవారెందఱున్నారు. సృష్ట్యాది లెక్కచూస్తే యే యిరవైమందో ఉంటారు. తాను పాపములనుండి ముక్తి పొందుటకై యేసుప్రభువు పూర్ణోపవాసము నవలంబింపవలసెను. యేసు ప్రభువునకే పూర్ణోపవాసము తప్పనిచో అంతకన్న పవిత్రు లెక్కడున్నారు? ప్రపంచమునందున్న దేవత్వము (దివ్యత్వము) అంతా రాశీభూతమైనా ముందునకు వస్తే నేను మోకరించి నమస్కరిస్తాను. కాని నాలో ఉండే పరమాత్మ వ్యక్తమై, శాంతముగా "నేనూ ఐశ్వర్యములో నీకు సమానుడనే" అంటుంది.

అన్నము తినకపోవుటయే ఉపవాసమని నాకు నమ్మకలేదు. ఆత్మత్యాగము (Self denial) లో నాకు నమ్మకలేదు. ఏమనగా త్యజించటానికి వీలుకానిది ఆత్మ. ఆత్మత్యాగమనేది అపప్రయోగము. పూర్ణోపవాసమునందు యేదో దిట్టమైన ప్రయోజనము ఉండవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యములను క్షాళన చేయుటకు మాత్రమే కొందఱుపవసింతురు. దానిని నేను శోషణమంటాను. ఉపవాసమనను. చతుర్విధ ప్రయోజనములు గలిగి, వివేకముతో అవలంబించే ఉపవాసమునకే పూర్ణోపవాసమని పేరు. దీనికే వశ్యోపవాసమనియు పేరు. ఇట్టి పదమును మీరు చూచినప్పుడెల్ల యీ గ్రంథమున వర్ణించిన వశ్యోపవాసమే నను అర్థమును అర్థము చేసుకోవలెను. నేను యింకొక విధమైన ఉపవాసమును ప్రచారము చేయదలచలేదు. దేహారోగ్యము మాత్రమే ప్రయోజనమైతే పూర్ణోపవాసమవలంబింప వద్దనియే నా సలహా.

ఉపవాసతత్త్వవిద్య

వశ్యోపవాసము

ఈ గ్రంథమునందంతటను యీ ఒకే ఒక విధమగు ఉపవాసమును ఆదేశించితిని.

అయితే ఆరోగ్యము పొందుటకు యీ ఉపవాసము ఉపయోగించునా అందురేమో! మీకు ఆశ్చర్యము కలుగ వచ్చును. ఈ ఉపవాసము రోగనివారణకు ప్రయోగింప వద్దని నాసలహా.

ప్రకృతి వైద్యమునందలి యితర శాఖలకన్న ఉపవాసము వలన రోగములు త్వరగానే నయం అవుతై. కాని ఎవరికి మానసిక నైర్మల్యము, ఆధ్యాత్మికోన్నతి కన్నను ఆరోగ్యమే ప్రధానమో వారికి మాత్రం కాదు. రోగనివారణమగుటయే ప్రధానమైనవారు చిన్నచిన్న ఉపవాసములుచేసి రోగనివారణము చేసికొనవచ్చును. 3 మొదలు 7 దినముల పరిమితిగల ఉపవాసములుచేసి అందుకు 3 రెట్లు కాలము ఆహారము తీసికొనుచు తిరిగి తిరిగి యీ విధముగానే ఉపవాసములు చేయుచున్న రోగనివారణమగును.

ఉపవాసకాలమున మంచినీరు త్రాగవలెను. తోడుగ పంచదార మొదలగునవి కలియని పులుపుగల పండ్లనుతిన వలెను. దినమునకు 6 నారింజపండ్లుగాని, నీటిలో 3 నిమ్మ పండ్లరసము పిండిగాని త్రాగవచ్చును. లేదా 3 భాగముల నీటిలో 1 భాగము నల్లద్రాక్ష లేక తెల్లద్రాక్షరసముపిండి నదైనను త్రాగవచ్చును. ఇట్లు చేసినప్పుడు వేడిమితగ్గును.

ఉజ్జీవనము కలుగును. మలమును శోధించును. శైలేయము అను నశింపుచేసి ఆరోగ్యము కలిగించుటకు తోడుపడును. ఇంతశ్రమలేకుండా వేసంగిలోను, శరదృతువులోను 1, 2 వారములు ఫలరసములతో కాలక్షేపము చేసిన ఉపవాసముతో పనియేలేక ఆరోగ్యము నిలచియుండును. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ ఇవి విడివిడిగా వృద్ధిపొందవు. ఒకదాని ఆరోగ్యము చెడినా రెండవది ఆరోగ్యముగా నుండుటయు సాధ్యము కాదు. అయినప్పుడు వక్యోపవాసమువలన దేహ ఆరోగ్యము మాత్రమే బాగుపడి ఊరుకుంటుందా ? ఇందుకుతోడుగా ఏయే ప్రయోజనములు కలుగునో అనుభవములో నుండి తెల్పెదను.

1. నేను ఏమి తినాలె? అనేవిషయము ఎప్పుడూ సమస్యగానే ఉంటున్నది. వక్యఉపవాసమువలన యీ సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ప్రతిరోగి మొదటగా అడిగే ప్రశ్న యిదే. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడూ పుట్టినదవరకు యీ ప్రశ్నకు జవాబే చెప్పడు. ఈ ప్రశ్న వేసుకోవలసినదీ నీవే. జవాబుగూడా నీవే చెప్పుకోవాలె. ఇతరులనుండి వచ్చేజవాబులు నీకు చిరాకు పుట్టిస్తై. ప్రపంచమునందు వివేకియయిన ఆహారశాస్త్రవిదుడు యిప్పటికి ఎవరూలేరు. ఉంటే ఆతడు కొన్ని సామాన్యవిషయాలు మాత్రమే చెప్పగలడు. ఆహారము తీసుకొనేలోపలనే మరచిపోవాలె నీకు వివేకముంటే. నాకుగూడా 30 రకాల ఆహార సిద్ధాంతాలు తెలుసు. వానిని ఆచరించి అవి అన్నిగూడా తప్పుసిద్ధాంతాలను రుజువుచేసుకున్నాను. ఎవరికి వారికే అవి నిజముగావచ్చును. రోగాన్ని పోగొట్టి మేలుచేయవచ్చును. అవిధా

నను సర్వసామాన్యము చేదామంటేతప్పు అవుతుంది. మానవులలో చాలామంది శాకాహారులు. వారు గొఱ్ఱెల వంటివారు. వారు శాకములను తినవలెను. అయితే సింహములవంటి వారిని నేనుకొందఱను యెఱుగుదును. అట్టి వారికి మాంసము అవసరము. ఈ విషయములో వివాదము తీవ్రం చేయుటములో తెలివి యేమున్నది ?

* * * *

సమాజపరిజ్ఞానము : యెప్పుడు, యేది తినవలెనో బోధిస్తుంది. అప్పుడు దానిని తినవలసినది. అయితే నీవు అనుసరించునది సమాజపరిజ్ఞానము అవునో కాదో వివేచన చేయవలసినది. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ :-

నేను కాలేజీలో చదువుకునేటప్పుడు నాకన్ని పాడిపదార్థములు పెట్టేవారు. అవి నానోటికి మట్టి తిన్నట్లుండేవి. అందులో దేహమునకు కావలసిన వస్తువులుండేవి కావు. అవి సమాజమైనవి కావు. అందువల్ల యేదైనా తినాలెననిపించేది. చిరుతిండ్లంటే నాప్రాణం లేచివచ్చేది. 7 మైళ్ళదూరములో ఒక మిఠాయిదుకాణం ఉండేది. అక్కడికి దొంగతనముగా సైకిల్ మీద పోయేవాడను. అక్కడమీగడతో చేసిన కోవా చౌకగా దొరికేది. అది తినుటవలన నామనస్సులో బాధ కలిగేది. ఆ బాధను మా చెల్లెలుకూడా ఒక కోవా కొని తెచ్చి తీర్చుతునేవాడను. అప్పుడు నేను కూరగాయలు, పండ్లు లెక్క చేసేవాడను కాను. వేపుడు వేసిన జంతువుల యకృత్తు షోడాచేర్చిన వేడిబిస్కట్లు తినేవాడను. ఉప్పుకూడా యెక్కువగా తినేవాడను. కన్నులవెంట నీరు కారేటంత ఉప్పుతినువాడను.

ఇక ఉపవాసమువలన నేను పొందిన లాభము వివరిస్తాను. ఉపవాసము ఆరంభించిన తరువాత 8 వారములు నాకు ఆకలియే కాలేదు. అంతకు ముందు నాకు యేమి తిన్నా యెంతతిన్నా చాలేదికాదు. ఎక్కువగా తినుట వలననే మన దేహములో సత్తువరాక చిక్కిపోతామనే సంగతి ముందు ముందు గ్రహింపవలెను, నా ఉపవాసపు 25 వ దినమున ఆహారము తీసుకుందామనే కోరిక కలిగింది. చూతునుగదా అమర్చిన వానిలో మూడింట రెండు వంతులు తినుట నాకు వశముకాలేదు. అవి శుద్ధమైనవి, శాస్త్రీయముగా, ఆరోగ్యదాయకముగా తయారుచేసినవే. నా శైశవమునుండి అంతవరకు నేను ఆకలి అంటే యేమిటో యెరుగను. ఇప్పుడు కలిగిన ఆకలిని ఆపదార్థములు తృప్తిపరచునట్లు లేవు. అప్పుడు నాకు చమురుగల కాయలు, పండ్లు తినవలెననే కోరిక కలిగింది. కూరగాయలమీద వాంఛపుట్టింది. పండని ధాన్యములనుగూడా రెండవపక్షముగా తినవలెననే బుద్ధిపుట్టినది. ఇంకా యేమీ తినవలెనని లేకపోయింది.

వేపుడు వేసిన పదార్థములంటే రోతపుట్టింది. ఐస్ క్రీం సోడా తిన్నదంతా కడిగివేస్తుందని తోచింది. రోగము వచ్చినవారికి బలము కలుగుటకై బలకరములుగా తయారుచేయబడే పదార్థములన్నియు, అనారోగ్య కరములని తెలిసికొంటిని. మీగడతో చేసిన పదార్థములను తలచినంతనే నాగుండెలో దడ పుట్టింది. ఉప్పు నిరర్థకమనియు అనవసరమైనదనియు తెలిసికొంటిని. నాలోని సహజపరిజ్ఞానము (Instinct) ఇపుడు జాగరితమై చురుకుగా నున్నది. ఆకలి విషయములో మాత్రము ఇప్పటికి

జంతు ధర్మమును చేరగలిగితిని. నాకిప్పుడు ద్రాక్షపండ్లు పుల్లగా ఉంటున్నవి. నాకివి అనవసరమైనవి. మాల్టుచేర్చిన పాలు అక్కరలేదు. ఎన్నో ఆరోగ్యదాయకమనే కల్పకము లున్నవి. అకల్పకములు ఆరోగ్యశాస్త్రము వప్పుకుంటుందిగాని వివేకము వప్పుకోదు. వక్ష్యోపవాసము చేసిన తరువాత యేమి తినవలెను? అనే ప్రశ్నయే రాలేదు. నాకు తెలుసు యేమితినాలో. నీకుగూడా తెలుసునా?

2. రోగనిదానము చేయటం వక్ష్యోపవాసముతో సులభం అవుతుంది. నీకున్న రోగమేది? నీకు తెలియునా? డాక్టరుకైనా తెలియునా? ఎవరికైనా తెలుస్తుందా? నారోగమేదో నాకెప్పుడూ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడైనా రోగమువస్తేనే. దానినియెలాకుదుర్చుకోవచ్చునోగూడా నాకు తెలుస్తుంది.

కొన్నినెలలకు ముందు నాకు ఆటలమ్మ వచ్చింది. చాలా తీవ్రంగా వచ్చింది. విధిలేక పట్టణవాసముచేశాను. పట్టణవాసపు అసహజ జీవనమువలన వచ్చిం దీ రోగము. రోగము పదిరోజులు నేను వక్కడనే ఉండవలసిగూడ వచ్చింది. ఎప్పుడో తప్ప ఒకస్నేహితుడైనా వచ్చేవాడు గాదు. ఏమిచేయాలో నాకు తెలిసింది. చేసుకున్నాను. కొంతకాలము ప్రలాపించే వాడను. వైద్యుడు రాలేదు. నిదానంచేయలేదు. డాక్టరుతో పనేముంది?

డాక్టరురోగనిదానమంటే యేమిటో తెలుసా? శిశువశోధనకు ప్రతిపదిక అన్నమాట. వైద్యునికి రోగము యేమిటో సామాన్యంగా తెలియదు. అందువల్ల శస్త్ర

వైద్యునిగూడా తోడుపిలుస్తాడు. ఇద్దరూకలసి శస్త్ర రంగం సిద్ధంచేస్తారు. పర్యవసానం మృతి. ఒకశవం.

దీర్ఘోపవాసము చేసినవారికి తన రోగము యేమిటో తెలుస్తుంది. దేహసంబంధమైన వ్యాధియే కాకుండా మానసిక సంబంధమగు ఆధి యేదో గూడా తెలుస్తుంది. ఎందువల్ల నంటే రోగమునకు మూలమగు అజీర్ణము, మానసిక సంకల్పములు, లింగ ఉద్రేకములను దీర్ఘోపవాసము కుదురుస్తుంది. ఇతరప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలు తత్కాలములో ఉన్నధాతుశక్తి సహాయముతో రోగనివారణ చేస్తవి. దీర్ఘోపవాసము ధాతుశక్తిని గూడా పునరుజ్జీవనం చేస్తుంది.

3. వశ్యోపవాసమువలన ధాతుశక్తిని పోకుండ కాపాడును. ఇతరపద్ధతులలో ధాతుశక్తి వ్యయమై పోతుంది. వ్యాయామము, జలచికిత్స మొదలగువానివి పేర్కొనవచ్చును. నీవు నిరీక్షించు కాలమున రోగమును కుదుర్చునది ఉపవాసము. విశ్రాంతితీసుకుంటే యింకా త్వరగా రోగము నయమవుతుంది. శైశవములో నీకు ఉంటూ తరువాత తగ్గిపోయిన సహజ పరిజ్ఞానము తిరిగి క్రమంగా క్రమంగా చేరుకొనుచుండగా రోగము నయమవుతూ ఉంటుంది. ధన విషయములో పొదుపుచేయవలెనంటారు. ఉపవాసము రోగనివారణలో ధాతుశక్తి పొదు పగును. ఆందోళన మాని ప్రకృతిని నమ్మియుంటే ప్రకృతియే రోగనివారణ చేస్తుంది.

4. వశ్యోపవాసము వైద్యవిధానములలో ఉండే పొరపాటులనుండి రక్షించును. ఈ పొరపాట్లు 3 విధములు. 1 కాలము, 2 ఆలోచన, 3 ధనము.

1. మనోబలానికి చేపలు తినవలె నందురు.ఫాస్ఫేటులు అవసరమందురు. ఇవేవిఅవసరంలేవు. ఎంతతక్కువఆహారము తింటే అంత ఆలోచనాశక్తి నిర్మలముగా ఉంటుంది. ఎంత శుద్ధమైన ఆహారము తింటే మనస్సు అంతబలముగా ఉంటుంది, అంతే.

2. ఆరోగ్యము వృద్ధికాకుండా రోగము నయము కాదు. మందులవలన ఆరోగ్యమూ రాదు. రోగమూ నయముకాదు. వరోప్యపవాసమువలన రోగనివారణము అవు తుంది. ఆరోగ్యమూ వస్తుంది. ఒక్కొక్క రోగమును ఒక్కొక్క మందు నయముచేస్తుందనేది శుద్ధ బుద్ధిమాలిన సంగతి. దైహిక, మానసిక,ఆధ్యాత్మికరోగములను వేరు వేరుగా గాని సమష్టిగా గాని నయముచేసే మందు అంటూ యేమీలేదు.

3. రోగనివారణకు యేదేశమూ యాత్ర చేయనక్కర లేదు. మనకు యిరుపార్శ్వములను, వెనుకా, ముందూ, క్రిందా మీదా ఆరోగ్యదాయకమైన ప్రకృతి ఉన్నది. అప్పుడు దేశదేశాలు ఆరోగ్యముకొరకై యాత్రలుచేయవల సిన పనేమున్నది? నాగరికత ఉన్నచోటనే రోగమున్నది. నాగరికతలోనుంచి మరలి సహజజీవనం చేయుము. ఆధ్యాత్మిక జీవనం అవలంబించు. ఇదే వివేకవంతమైన ఉపాయము. ఇందే రోగనివారణోపాయమున్నది. రోగ లక్షణాలనుంచి మనస్సును ఆత్మవంకకు మరలించుము. మానవకల్పితమైన ఆవరోధములను తొలగించుకో. మానవకల్పితమైన పరిమితులను దాటు. జంతువులను పరిశీ లించి వానివలెనే సహజజీవనం చేయటం నేర్చుకో. దేవతలకుంటే కారుణ్య స్వభావమును నీలో పెంచుకో.

ఇహము లోనుంచే మానవసమాజము వలన అన్ని విధములైన బాధలను, హింసను భరించి, దైవత్వమును, సమాజత్వమును భజించి జీవన్ముక్తులైనవారి చరిత్రలను, చదివి, అనుసరించి వారివలన విముక్తిమార్గమును నేర్చుకో. అట్టి వారి జీవితములే భవిష్యత్తులో వెలుగుబాటలై ఉన్నవి.

ఆరోగ్యముగా ఉండుట సగము దివ్యత్వము, సగము సమాజత్వము. రోగముగా నుండుట మానవ సమాజము. వివేకవంతులుగా నుండుటలో దివ్యత్వము, మానవత్వము, సమాజత్వము కలిసియున్నవి. ప్రకృతి ధర్మావలంబన సమాజత్వానికి సగము దూరము చేరుస్తుంది. దివ్యజ్ఞానము నిన్ను సగము దివ్యుని చేస్తుంది. వశ్యోపవాసము నీ జన్మ హక్కగు దివ్య, మానవ, సమాజత్వమును చేరుస్తుంది.

నా మాటను నమ్మి ఊరుకోవద్దు.

నీవు స్వయంగా అవలంబించి అనుభవింపని దేది నీవు నమ్మవద్దు. అయితే నమ్మటానికి తయారుగా ఉండు. నా కొరకు గాదు. నీ కొరకే.

మానవ స్వభావములోనే నివారింప సాధ్యముగాని పొరపాటు ఒకటి ఉన్నది. తనకు అర్థముకాని దానిని పరిహసించి వదలివేయటం. పరిశోధించక పోవటం.

3

ఆనందమునకు ఉపవాసము

కొన్ని విషయాలు కేవలం హాస్యాస్పదముగా ఉంటై. కొన్ని సత్యములవలె నగుపడతై. రెంటివిషయములోను విశేచనపరులు నిగ్రహము అవలంబించాలె. ఇలా చేస్తే నీలో ఆకర్షణ యెక్కువవుతుంది.

ఆరోగ్యశాస్త్రములో గూడా అమితవాదు లుంటారు. ఈ నియమం వారికి గూడా వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్య అమిత వాది ఒక్కొక్కప్పుడు నిన్ను జూచి ముఖం దించేసుకుంటాడు. దించేసుకోనీ. అతను యింకా నేర్చుకోవాలె. ఆనందింపదగినదేమీ లేదని కొందఱంటారు. నేను తప్పకుండా ఉన్నదంటాను. వినండి ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండవలెనంటే యేమిచేయాలె? నిన్ను చూచి నీవే నవ్వటం నేర్చుకోవాలె. ఎవరిని చూచినా యేదో నవ్వదగిన విషయము ఉండనే ఉంటుంది. ఆవిషయము నీలోనూ ఉంటుంది. దానిని చూచి నీవే నవ్వుకుంటే యితరులకా శ్రమ లేకుండా పోతుంద్దిగా ! అంతేకాదు. అలా నవ్వుకోటం నీకు అనుకూలం గూడాను.

పూర్ణ చంద్రునిచూచుట ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది. ఎవరన్నా చంద్రుని చూడగోరుతారు గాని గొడ్డలిని చూడగోరుతారా ? ఆనందంగా ఉండేవారిని యెవరన్నా అనుగమిస్తారుగాని చిర్రు బుస్సుమనేవారిని యెవరూ అనుగమింపరు. సంస్కారణ ఉరిమి చూస్తుంది. వాంఛను కాకుండా అది విధిని పూజిస్తుంది. పాడువిధి అనేందుకు

నీకు స్వాతంత్ర్యం ఉన్నది. అంటే నీ యిచ్ఛను నీవు పూజిస్తావు. విధిని యెందుకు పూజిస్తావు ? విధి అంటే యేమిటో తెలుసా ? తాను యేది చేయడో దానిని నేను చేయవలెనని యితరుడు కోరుదానికి విధి అని పేరు. నాకు బుద్ధిలేకపోయినప్పుడే నేను దానిని చేస్తాను. ఈ పదము మోటుగా ఉన్నదికాదు! అయితే యేమిచేయను ? మనకు యిష్టములేని విధిని చేయటం ఆలాగంటిదే.

సంస్కారణను గురించి ఆలోచిద్దాము. నీతివిధులను ప్రజలు ఉల్లంఘిస్తారు, వాతావరణము బాగులేదు అంటారు. ఎందువలన ఉల్లంఘిస్తారు ? సత్యమునకు నాశములేదు, ప్రేమ నశింపదు. భగవంతునకు అపజయము లేదు. మరియెందుకు ప్రజలు మంచిని ఆచరింపరు ? నేను వివరిస్తాను. మతనియమములను బోధించే బోధకులకు యీ ఒక్క సత్యము తెలియదు. "సహజమైనదీ ధర్మమైనదీ ఆనందప్రదంగాకూడా ఉంటుంది." ఇహములో కష్టపడితేగాని పరములో సుఖంరాదని వారు బోధిస్తారు. పరములో సుఖపడేబదులు ఇహములోనే యెందుకు సుఖపడరాదు. పడేకష్టమేదో పరములోనే పడదామని ప్రజలు అనుకుంటారు.

ఇక సంస్కారణ జనులనందరిని సమావేశపరుస్తుంది. రొమ్ము విరుచుకొని రెండుగంటల భయోత్పాతకమైన ఉపన్యాసము వినిపిస్తుంది. అది చేయకు, ఇది చేయకు, అని బోధిస్తుంది. ఇంతలో వెంకయ్య వినవలసినదేమీ దొరకదు. మెల్లిగా ఉపన్యాసమందిరములో నుంచి బయలుదేరుతాడు. పోతూ దోవలో ఉన్న బంధు

మిత్రులతో "కష్టాలు ప్రియంగా ఉన్నవి. రోగం నయం అయిందా? వైద్యునికి కట్నం చెల్లించావా? రేపు మా యింట్లో ఉల్లిపాయల పప్పుపులుసు కాచుకుం టాము నీవు గూడా రాగూడదా?"

యీ విధంగా మాట్లాడి వెళ్ళిపోతాడు.

వెంకయ్య తెలివిగలవాడు — సంస్కరణకే బుద్ధిలేదు.

మానవహృదయాన్ని కదిలింపగలవా? కడుపుకు అన్నం పెట్టు — కట్టుకునేందుకు వస్త్రము యివ్వు. హృదయానికి ఆనందం కలిగించు, ఏమీ బోధింపక. చాలామందికి ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరంగా ఉం టుంది. దేహము, హృదయము, ఆత్మకు సమీప పదార్థ ములు. మనస్సు కేవలం టంకం వంటిది. మానవత్వము లోని లోపములు-దైవత్వములోని ఉన్నతి - వీని మధ్య గాని హృదయము ఊగులాడుతూ ఉంటుంది. నీతి బోధకులలో యీ రెండూ శూన్యమే. వారికి ఎన్న డానికి రెండు లేవు. ఏదన్నా ఉంటే అది వెంకయ్యకే ఉన్నది.

పాండురోగముకన్న ఏనుగగజ్జి సులభంగా నయ మౌతుందని ప్రకృతి వైద్యులకు తెలుసు. అందువల్ల. ఎప్పటికన్నా బాగుపడితే వెంకయ్యే బాగుపడుతాడు. నీతిబోధకుడు బోధకుడుగానే మిగిలిపోతాడు.

. ప్రపంచము సంస్కరణను స్వీకరింపదు. ఎందుకో. తెలుసా? ప్రపంచము సంస్కరణను వాంఛించుటలేదు. కావలసినది సలహో, ఉత్సాహము. ఇంకా యుక్కువగా వినోదప్రవృత్తితో గూడినఉల్లాసము: ప్రపంచానికి సత్యము

కావలసినదే యున్నది. సత్యమును ప్రచారము చేయ దలచిన బోధకుల లోపాలు, ఉద్రేకాలు, అత్యాచారాలు లోకానికి అవసరంలేదు. నీవుచెప్పే బోధ లోకము వినటంలేదంటే నీ బోధలో యేదో లోపం ఉన్నదన్నమాటే.

అల్లరి చిల్లరగా ఉంటానికి నీకు ఇష్టంఉందా? నాకు అది ఇష్టం. చిన్నపిల్లలు అల్లరిగా ఆడుకొంటూ ఉంటారు. నేను వారిలో కలిసి ఆడుకొంటాను. ముఖం యెండిపోయి, బుగ్గలు సొట్టలుపడి, మెడ పొడుగైన నీతివంతులైన పెద్దలు నాకు పిచ్చిపుట్టిందను కొంటారు. ఈ పిచ్చివాడితో ఆట యేమిటని పిల్లలను లోపలికి పిలుస్తారు. ఆ పెద్దలు భద్రంగా మూసిన లోపలి ఇండ్లలో బొగ్గుపులుసుగాలి పీలుస్తూ ఉంటారు. ఆ గొప్ప వారి గొప్పతనము స్థిరపడుతుంది - దానికే మృతి అని పేరు.

సంస్కరణను గురించి వ్రాస్తూ యిదేమిటి ఒక గంతు వేసి అల్లరి చిల్లరను గూర్చి వ్రాస్తున్నాడని మీరనుకోవచ్చు. ఒకసారి సూర్యకాంతిలోకి పోవుట తమాషాగా ఉంటుందిగాదు! అన్ని జంతువులకు బాల్యములో ఆడుకోవలెననే ఆణపరాని కోరికే ఉంటుంది. పిల్లికూన, మేకపిల్ల, ఉడుతపిల్ల, ఆరోగ్యముగల శిశువు, యివి యెలా ఆడుకొంటయో చూచావా? ఒక పేరంటానికి పోయేముందు దుస్తులు ధరించి అలంకరించుకొని పోయే వారిని గూడా చూడు. కావలసినది అల్లరి చిల్లరగా ఉండే కోతికొమ్మచ్చులు - అప్పుడప్పుడు తమాషా లేక పోతే యింకా యేమిటి? ఇప్పుడు మనము యేమి

చేస్తాము. ఇంకా ఇంకా బిగదీసుకొన్న గొప్పవారిని మన్నిస్తున్నాము.

నా బాల్యములో సంగతి. బాల్యం పోయినందుకు విచారపడకూడదు. మనస్సుకు ముదిమి రాకుండా చూచుకోవాలి. నా చిన్నతనములో 10 నిమిషాలు యెండలో బంగాళాదుంపలు త్రవ్వుతుంటే తీవ్రమైన తల నొప్పి వచ్చేది. 4 గంటలు ఆరోజూనే టెన్నిస్ ఆడి యింకా ఉల్లాసంగా ఉండేవాడను. నా పెద్దవాళ్ళు నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోయేవారు. నేను యిట్టే అలసిపోతా ననుకొనేవారు. నేను సోమరి పోతునా ? కాదు. నేను స్వాభావికముగా నుంటిని - బంగాళాదుంపలు సహజాహారము కాదు. టొమేటోలు గాని, కొబ్బరికాయలుగాని, అరటిపండ్లు గాని చెట్ల మంచి కోస్తాము. నేల త్రవ్వుతామా ? మనకొరకై భగవంతుడు సృష్టించిన ఆహారములు ఆకాశము వంకకు పెరిగే చెట్లను కాస్తవి.

ఇక పడుచుదనమును గురించి ఆలోచిద్దాం. సరిగా నూరు సంవత్సరాలు జీవించదలచినవారికి సంఘాలున్నవి. వారి సభలలో ఒకదానికి నేను హాజరు అయినాను. తిరిగి నేను పోలేదు. వృద్ధాప్యానికి యెవరు పోతారు. అందులో యేమి చమత్కారములేదు. తాబేలు నూరేండ్లు జీవిస్తుందంటారు. ఎలాగో తాబేలల్లే బ్రదుకుదామని యెవరన్నా అనుకొంటారా ? సార్థకంలేని బ్రదుకు యేమి బ్రదుకు.

అయితే దీర్ఘోపవాసము సంగతి మరచిపోయినా మనుకొన్నారా? లేదు. పోతూపోతూ పరిసరములను పరా

మర్శ చేశాను. అంతే. చర్చి చరిత్రిలో ఒక్కొక్క సాధ్వు యెన్నేసిదినాలు ఉపవసించెనో వ్రాసి ఉంటుంది.

వారి రూపము యెలా ఉంటుంది? ఏమువ్రుగొట్టు ముఖము, శవమునకువలె కాంతిలేని చెక్కిళ్ళు రెండూ దగ్గరగా నొక్కియున్న పెదవులు, పొడవైన ముఖము, పైన సన్యాసి వేషము, అందుకు అనుగుణ్యముగా ఆసన్నమరణముగు సూచనలు. ఇంతేగదా!

నేను చేసే వళ్యోపవాసముయొక్క చిత్రిం యిది కానేకాదు. ఉపవాస కాలములో నేను ఉరిమి చూడను. చిరునవ్వుతో ఉంటాను. సన్యాసి దుస్తులు లేవు, తల నున్నగా గొరిగి యుండదు. తల శుభ్రముగా దువ్వి ఉంటుంది. నా పెదవులు ముద్దుపెట్టుకొనుటకు సిద్ధముగానుండు పెదవులవలె మృదువుగా ఉంటవి. నీ పెదవులలో ఆ మృదుమధురత్వంఉంటే దాంపత్యములో యెంత మాధుర్యం ఉంటుంది! నీ పెదవులలో ఆ మృదుత్వము లేకపోవుటవల్ల నీ దాంపత్య భాగస్వామి నీ భాగముగూడ ఆమెయే అమర్చవలసి వస్తోంది.

నా సంగతి చెప్పుకోవటం నాకు యేమంత యిష్టము లేదు. ఎవరికీ ఉండదు. అయితే యిలా చెప్పుకోవటం మానవ స్వభావము. ఇందులో విపరీతం యేమీలేదు. అయితే మనము మానవత్వమునుండి చాలా దూరము వచ్చినాము. తిరిగి ఆతోవనే మానవత్వాన్ని పొందాలి. అయితే మన మా తోవకూడా మఱచిపోయినాము.

సన్యాసి వైరాగ్యమూ, విషయలోలతా రెండూ అపహాస్యాలే. సన్యాసి తనదేహాన్ని విశేషము చేసుకుంటాడు.

విషయలోలుడు తన దేహాన్ని విషయములతో భోగి స్తాడు. అయితే యిద్దరూ చెరిఒక తప్పుచేస్తున్నారు. అందువల్లనే యిద్దరి మార్గములు పరస్పర విరుద్ధం అయినై. దేనికీ విరుద్ధముగా ఉండబోకండి. విరుద్ధంగా ఉన్నవారిని యెప్పుడో ఒకప్పుడు వైరుధ్యం బాధపెట్టు తుంది.

బలవంతముగా భోగాలను అనుభవిస్తే ప్రతిక్రియగా బాధకూడా అనుభవింపక తప్పదు. భోగాన్ని నిరాక రిస్తే మృత్యువును శిక్షగా అనుభవించాలె. జీవితమును భోగించటం దేవుడు మనకిచ్చిన అవయవములను న్యాయంగా అనుభవించటం. దానిని అతిగా అనుభ వించటమూగాదు నిరాకరించటమూగాదు. ఆత్మవిశ్వాస ముతో ప్రవర్తిస్తే సుఖ, శాంతులు తత్ఫలంగా కోర కుండనే లభిస్తవి. మనకు కోరిక ఉన్నదో లేదో మనకు తెలియనంత తేలిక అవుతుంది.

ఆనందము కొరకై అన్నముతింటావా ? బాధపడక తప్పదు. ఆకలైనప్పుడు ఆనందములేకుండా తింటావా? ఆ తిండిలో ప్రాణములేదు. దేహానందముకొరకయ్యే తేమని అన్నా చేస్తే, ఆత్మకు ఉపవాసమే. అందువల్ల విషయములోలత తప్పనాన్నరు. పొందే ఆనందము ముఖ్యంగా ఆత్మకు లభించాలె. అప్పుడు యింద్రియాలుగూడా ఆ యానందములో పాల్గొంటవి. ఆత్మకుఉండే తృష్ణ దేహేంద్రియాలను మాత్రమే తృప్తిపరిస్తే తీరదు. ఆత్మ తృప్తిని మోసంచేయటానికి యెవ్వరికీ శక్యంకాదు.

అజీర్ణ రోగమునకు అమోఘమైన మందు. మీకు యిష్టమున్న పదార్థములను మితంగా తినటం. తిన్నదల్ల

బాగా ఆనందముతో అనుభవించటమున్నా ఎవరూ పూర్తిగా యెప్పుడు ప్రేమింపజాలరు. కామోద్రేకము ప్రేమలో లోపం ఉండుటవల్లనే కలుగుతుంది.

పనిచేయుటలో ఆనందమున్నది. అందుకే పనిచేయాలె. ఆటలో ఆనందమున్నది. అందుకే ఆడాలె. అలాగే తినుటలోగూడ ఆనందమున్నది. అందుకే తినాలె. ఉపవాసములో ఆనందమున్నది. కనుకనే ఉపవసించాలె.

ఉపవాసములోగూడా ఆనందమున్నదంటావు యేమిటయ్యా అని నన్నెవరైనా అడుగవచ్చు. ఇది కేవలం లోకజ్ఞానంతో అర్థంకాదు. కేవలం లోకజ్ఞానమున్నవారు చేసేది కాదు ఉపవాసము. వశ్యోపవాసము అసలే చేయరు. వారికొరకిది వ్రాయలేదుగూడా. ఉపవాసములో ఆత్మానందమున్నది. విషయానందమూ ఉన్నది. రెండు ఆనందములు అనుభవింపగలవారికే ఉపవాసము.

ఆనందమంటే యేమిటో వివరిస్తాను. ప్రత్యక్షమైనది మిక్కిలి తక్కువ. ఆదర్శమునందు అంతా. ఒక దానిని ఆదర్శంగా పెట్టుకుంటే చాలదు. అది యేదో తృప్తి నిస్తుంది. అంతట ఆగిపోతుంది. జీవుడు మనకు మానవత్వాన్నిచ్చాడు. ఈ మానవత్వాన్ని దేవత్వముగా వికసింపచేయాలె. మృతత్వములో నుండి అమృతత్వము పొందాలె. ఒక పుష్ప వాసన తెలియవలెనంటే దాని పైన అంటిన మృత్తిక వాసనచూస్తే చాలదు. ఆపుష్పము యొక్క హృదయములోకి చూడాలె.

జీవితము యెవరికన్నా ఆనందదాయకంగా లేదంటే వారు జీవితపు లోతులు చూడక, వెలుతుల మాత్రమే

చూస్తున్నారన్నమాట. వస్తువుల వెలుపటి భాగమును భగవంతుడు కూడా మృదువుగా నుంచజాలడు. రక్తములో చురుకు లేక, ఇంద్రియములు మురికితో నిండి యుండి, నాడులు నిశ్చేతనములై, మనస్సు కల్లోలముగా ఉంటే, హృదయములో ప్రేమ ఉండదు. జ్ఞానేంద్రియాలు మొద్దుబారిపోతై. ఆత్మ యెక్కడో దాక్కుంటుంది.

వళ్యోపవాస కాలమున దేహములోని అన్నిచోట్లా పూర్వంకన్న సుఖంగా నుంటుంది. నాలుక, మెదడు మాత్రమే నిర్మలంగా ఉండవు. సుఖంగా కూడా ఉండదు. వానికి సుఖంగా ఉండే అర్హత లేదు. చిరకాలమవి రెండూ స్వేచ్ఛగా వర్తించినవిగదా! వళ్యోప వాస కాలములో వారము దినములలోనో యెప్పుడో యీ చోటులందు కూడా బాధ తగ్గిపోతుంది.

వళ్యోపవాస కాలములో మొదటి వారములో మన బంధువుల, స్నేహితుల సుఖంతగ్గిపోతుంది. వృద్ధిపొందదు. నిన్ను చాలా బాధ పెట్టుతారు. నీవలన తామూకూడా బాధపడతారు. గ్రంథము చివర ఉపవాసములో అవలంబింపవలసిన నియమములను పేర్కొన్నాను. అందు చెప్పినట్లు ప్రవర్తిస్తే యీ బాధ కూడాతప్పుతుంది.

మన మిత్రులు ఆధ్యాత్మిక వాదులు. వారుసుఖములో సమత్వం ఉందంటారు. ఆదేనిజమైతే వళ్యోప వాసములో 2, 3, 4 వారములు ముగిసేటప్పటికి సౌఖ్యము వస్తుంది. దేహములోని ప్రతితంతువూ, ప్రకృతి తో ప్రతికలిసి ఉంటుంది. ఆత్మస్పందనము లన్నియు, సత్యాపూర్ణ ములై! నిన్ను దేవత్వమునకు ఉద్ధరిస్తవి.

శిశువులకుండి కర్మమంగా యెప్పుడో నశించి పోయిన అమాయికత నీలో ప్రవేశిస్తుంది. పంచభూతములలో నుండే సాత్వికమగు సూక్ష్మాంశలు వారికి చేరుతూ ఉంటవి. శిశువులు ఆనందంగా ఉంటారు. పెద్దతనము వచ్చినకొలదిని నాగరికతవలన మనలోని సత్వసంపదను పోగొట్టుకుంటాము. గనుక మన కానూక్ష్మఅంశలు చేరినా దేహము వానిని స్వీకరించి అనుభవింపలేక పోతుంది. అందుకే మన కా ఆనందము లభించదు.

అట్టి ఆనందము దీర్ఘోపవాసమువలన లభిస్తుంది. దీనిని భ్రాంతి అనటానికి వీలున్నదా ? లేక దీనిని ఇంద్రజాల మంటామా ?

మంచిది ఇది కానిది యెట్లుండును ? నేనొకతూరి 30 దినముల ఉపవాసము చేశాను. ఉపవాసము ముగించే దినమందు నేను ఆహారము తీసుకొంటిని. అప్పటి నా అనుభవమును చెప్పుటకు సుఖము, ఆనందము, మైమరపు, పారవశ్యము, అమితానందము మొదలగు మాటలన్నియు చాలా పేదగ కనపడినవి. నీవు అప్పుడు నా ఆనందమును చూడవలసినదే. నా అనుభవమునకు తుల్యమైన దేదీ లేదని నీ ఒక్కడితో రహస్యం చెప్పవలసినదే. ఇతరుల కాఆనందము పంచిపెట్టటానికి నా వశముకాదు.

నేను భౌతికవాదినే అయి ఆత్మోపలబ్ధి నాకు అవసరం లేకపోయినాగూడా ఆహారమును తీసికొనుటలో ఆనందము కావలెనంటే కొలది కాలమైనను ఉపవాసము చేయవలె నంటాను. కొలది దినములు ఉపవాసముచేస్తే ఆకలి పుట్టుతుంది. అప్పుడుఆహారము తీసికొనుట ఆనంద దాయకముగా ఉంటుంది.

నేను కాలేజీలో చదివే రోజులు జ్ఞాపకము వస్తున్నవి. అప్పుడు ఒక ప్రొఫెసరు ఉండేవాడు. అతను రాత్రోయే విందులో టర్కీమాంసం తిన కలిగేటందుకు ఆదివారం ఉదయం చర్చికి పోకుండా టెన్నిస్ ఆడేవాడు. సరే. దానికి వంటినిండా కురుపులు లేచినవి. తరువాత నయమైన వనుకో, ఆకలి అంటే అతనికి తెలుసు. అదిగూడా తెలియని వారికన్న అతడు మంచివాడే. తినటంలో పొరపాటు చేశాడనుకో. దాని ఫలమూ అనుభవించాడు.

ఉపవాసమూ - తరువాత విందూను. ఇదీ నా సిద్ధాంతము. ఎంతోమంది మీగడ అజీర్ణం చేస్తుందని రోజూ నీళ్ళు కలిపి పాలు త్రాగుతారు. ఆ నీళ్ళ పాలతో వారికి బలమురాక చిక్కిపోతారు. తగినట్లు ఉపవాసముచేస్తే మీగడ అయినా జీర్ణమైపోతుందని వారికి తెలియదని నా అనుమానం. నీళ్ళపాలు తాగితే పిల్లలుగూడ బలియరు. చిక్కిపోతారు. చిన్నబిడ్డలకు బలవంతాన పాలు అప బోకండి. సహజ ప్రకృతి యే వారికి పాలమీద కోరిక కలిగిస్తుంది. అప్పుడు వారే గట్టి ఆహారాన్ని కోరుతారు.

సీతాకోకచిలుక చూడటానికి అందముగా ఉంటుంది. చూచి ఆనందించవలసినదే. దానిని మన వశము చేసుకో వలెనని పట్టుకుంటే చచ్చిపోతుంది. నిబ్బరంగా నిలుచుంటే నీ దగ్గిరకు వచ్చి వాలుతుంది. దాని రెక్కల రంగులు - దాని లాఘవము, షోకు చూచి ఆనందించవచ్చు. ఆ విధంగానే సుఖమనేది బలవంతాన వశపఱచుకుందా మంటే అందేది కాదు. నీవు యెంత నిబ్బరముగా ఉంటే అంత అనుభవానికి వస్తుంది.

శలవు

(౫)

ఉపవాసతత్వవిద్య

౪

స్వాతంత్ర్యమునకు ఉపవాసము

మన దురలవాటులే లోకప్రసిద్ధమైన నరకానికి చేరుస్తవి. ఈ ద్వారాన్నే చాలామంది నరకానికి చేరుతూ ఉంటారు. ఈ తోవ దొడ్డితోవ. ఈ దొడ్డి తోవనే యెందుకు పోవాలనంటే యెదురుగాఉండే తోవకన్న గౌరవప్రదమైనదీ విశాలమైనదీను. ఎదురు తోవన పోవటానికి "లా" అనగా శాసనములనే రక్షక భటుడు కావలికాస్తూ ఉంటాడు. అతడు ఎదురువాకిలి కాస్తే చాలు. అతనికి జీతం ముట్టుతుంది. నేను యీ శాసనాలను స్వయంగా యెఱుగను. విన్నమాటలనుబట్టి చెప్పటం. ప్రేమను తోడు తీసుకొని ప్రయాణం చేస్తాను గనుక నేను నరకముయొక్క మార్గమెట్లుం టుందో నాకు తెలియదు. నానడక మోక్షమార్గముననే. ప్రేమకు శాసనాలంటేనే భయము – శాసనం పేరు వింటే ప్రేమ తొట్రుపడుతుంది. అందువలన శాస నాల తోవల పోక ప్రేమమార్గాన్నే నడుస్తాను. నా తల్లియగు ప్రేమ స్త్రీ సహజమైన శేముషీతో నాకు తోవ చూపుతుంది. అందువలన నా తోవలో ఒడిదుడు కులం పొరపాటులూ ఉండవు.

అభ్యాసము అదీ ప్రేమ విరహితమైతే సూటిగా నరకానికే త్రోవ తీస్తుంది.

హత్యలు, నేరాలు, రోగాలు, దౌర్భాగ్యాలు-వీనిని వివేకముతో పరిశీలించండి. వీనిలో ప్రతి ఒక్కదానికీ యేదో అభ్యాసమే కారణమని తెలుస్తుంది.

త్రాగుబోతు, మందుబోతు, తిండిపోతు, రసపోతు, వినుకుపోతు, పదరుపోతు, పిరికి, లోభి, డాంబికుడు, కపటి, ఆరోగ్యముకొరకై తిండితినువాడు, వీరను యిట్టివే శతాధికముగా ఉండే అభ్యాసములు గలవారున్నారు. వీరందరుకూ వస్తువులయొక్క, విషయములయొక్క ఆంతర్యం అక్కరలేదు. వానియొక్క బయటి నామరూపాలతోనే అంధప్రాయంగా సంతృప్తులు అవుతారు.

జంతుసహజమైన సహజపరిజ్ఞానమును మానవదేహము యొక్క గతికి మార్గదర్శిగా నుంచుకోవలసినదే గాని అందుకు భిన్నంగానుండే యేఅభ్యాసములకూ లోనుజేయరాదు. సత్యాన్వేషణకు తప్ప మనస్సును వేరు విషయముల వెంట నడువనీయరాదు. ఆత్మోన్నతికి కాని అలవాటులను అంతఃకరణకును అభ్యాసము చేయరాదు. తనను గురించియే అనుకొనుట (అహంకారము) తనవారినిగురించి చెప్పుకొనుట (మమకారము) స్వార్థమును గురించియే భావించుట—వీనివలన తనతోటి వారి క్షేమలాభములను విసర్జించినట్లగును. జాతియొక్క సంస్కారములను సమాధి చేసినట్లగును.

పరిపూర్ణమైన ఆత్మజ్ఞానముతో భావించుట, పలుకుట, పనులు చేయుట - ఇది యొక్కటియే నిరపాయకరమైనది. మిగిలినవి యేవీగూడా నిర్దుష్టమైనవిగావు. నా తండ్రి క్రిజా ప్రిభుత్వవాది - నేనూ ప్రిభుత్వవాదినిగానే ఉండుట - నాతల్లి బాప్టిస్టు గనుక నేనూ బాప్టిస్టుగానే ఉండుట - నా ఉపాధ్యాయుడు కావ్యభావకు సంబంధించినవాడు గనుక నేనూ ఆ గ్రంథికవాదిగానే ఉండుట - ఈవిధంగానే మావంటలక్క పోపువేస్తుంది గనుక అదే అభ్యాసముగలవాడ నగుట. ఇవి యన్నియు వివేచన లేని ఆకస్మికసంఘటనలు. ఇందులో ప్రియత్నము, వివేకము, నిజాయితీ యేమీలేవు. అది ఒక నల్లమందు అభ్యాసము అనుకోండి.

నేను యిప్పుడు సర్వతంత్ర స్వతంత్రుడను. నాకు యిదివరకు ఉండే చిన్న చిన్న అవధులేమీ లేవు. జాతి, మత, కుల, లింగ, వయో, సాంప్రదాయ భేదాలు నా యిష్టానుసారము జ్ఞానఖడ్గముచే వశమైనవి. స్వాతంత్ర్యము గూడ అవసరమైతే యిప్పుడు వదలుకో గలను. అదిగూడ నాకు ప్రతి బంధకముగాదు. స్వర్గీయమైన యీ సందేశము జ్ఞానబధిరులు వినజాలరు. స్వర్గీయమైన యీ చిత్రమును జ్ఞానాంధులు చూడజాలరు.

మానవుని తల స్వర్గముపైపు ఉన్నది. కాని చూపు యిహమందే ఉంటున్నది. ఇట్టి దైన్యమెక్కడ నున్నది? నా అంతరాత్మ బాధించుచున్నది. నన్నుగూడ ఒక దురభ్యాసము వదలలేదు. నోటుబుక్కును ఉంచుకునే దురభ్యాసం. ఒక గ్రంథాలయాన్ని నింపటానికి వీలయినన్ని నూత్రిలను యిందులో చేర్చి పెట్టినాను. అందులో

నుండియే యీ సూత్రములను యేరి యీ గ్రంథములో చేర్చినాను - నాకేమీ ఫరవాలేదనుకో. కాని నా పాఠకుడికే ఆబాధంతా. (అదిబాధే అయితే) నేను మానవ సహజమైన కొన్నిదురభ్యాసములను వ్రాసి పెట్టినాను. అవి రాకుండా చేసుకొనే ఉపాయాలు - తీరా అవి వస్తే పోగొట్టుకొనే ఉపాయాలు గూడా వ్రాశాను.

చివరకు పెరిగి పోయింది, అన్నీ వ్రాయలేను. అందులో కొన్ని మాత్రమే వ్రాస్తాను. ఒకరు చేస్తారు గనుక అందరూ చేయవచ్చులే అనుకొని చేస్తూఉంటారు. కాని చేయవలెనని చేయరు. చేయగూడదు వీనిని.

మా న వ దు ర భ్యా స ము లు.

వాదించుట, జోక్యము కలిగించుకొనుట
సలహాయిచ్చుట, నేరమెన్నుట
గొండాడుట, తోడుబోవుట
వేరుపడుట, ఆశ్రయ మిచ్చుట
అనుకరించుట, యాచించుట
బదులుగొనుట, మన్నించుట
ఎగదోలుట, ఆదుకొనుట
వివరించుట, తప్పించుకుతిరుగుట
అభినయించుట, డంబముపల్కుట
మిథ్యానటన, వెనుకాడుట
తమకపడుట, త్వరపడుట
సంస్కరించుట, గొప్పఆడుట
సంశయించుట, శిక్షించుట
పగతీర్చుకొనుట. మతము మార్చుట

లోభించుట, మైలపట్టుట
భయపడుట, ఓదార్చుట
ఆరోపించుట, తిండిపోతుతనము
అతిఉపవాసము, రోగపడుట
ఏదోతినుట, వైద్యునికై పరుగెత్తుట
ఆహారవాదము, మందితో భుజించుట
తినుమని బ్రతిమాలుట, లేనిఆకలిని కలిగించుకొనుట
తినుచు, త్రాగుచు, మాటలుగూడ నాడుట
ఉన్ని ధరించుట, రోగములను చెప్పుకొనుట
ఆరోగ్యపరిచారకులతో చేరుట
గడియారమునుబట్టి పనులుచేయుట
చేసేపని వదలివేయుట, ప్రభుత్వము నడుపుట
ఉత్సవములకుపోవుట, వార్తాపత్రికలు చదువుట
చర్చికిపోవుట, శుభాశుభకార్యములకు పోవుట
నామకరణముచేయుట, ఋతువులను పాటించకుండుట
స్వతంత్రమైన అభిప్రాయములు లేకుండుట
మందివలె దుస్తులు ధరించుట
ఉత్తరప్రత్యుత్తరములను క్రమముకొరకై వ్రాయుట
ప్రత్యర్థుల నిందజేయుట, స్నేహితులపై మమకారము
కలవారిని నిందించుట, పేదలకుదానములర్పించుట
గతమునకు చింతించుట, జయాన్నిగురించిన దంబము,
తనకారుణ్యమును లెక్కించుట
అవమానమును తగ్గించిచెప్పుట
మనస్సునువరవడిపెట్టుట, తెలియనిదానినిఅపహసించుట
జీవితము కాకుండా సాహిత్యాన్ని బోధించుట

డాక్టర్లకు, బోధకులకు పండితులకు జ్ఞానమును ఆరోపించుట

చాకిరిని నీచమనుట, అధికారమునకు లొంగుట

మంది ఉద్దేశ్యమునకు యిచ్ఛకముకొరకై లొంగుట

నిజాయితీని తక్కువచేయుట

గౌరవాన్ని గౌరవించుట, స్తుతిచేయుట

ఇతరులను జాలితలంచుట, తనను జాలితలంచుట

ఘనులను వేధించుట, అభ్యుదయవాదులను అపహాసించుట

ఉత్సాహవంతులను కోపపడుట

పనికిమాలిన ఆదర్శములను వదలకుండుట

ప్రజ్ఞనుగురించి తీర్పిచ్చుట

కామమును అవమానించుట, వాంఛను నిరాకరించుట

విధిఅనుకొని చేయుట, వివాహనీతిని విధించుట

ఆజ్ఞాపించుట, చిన్న జంతువులను హింపించుట

పాపమును శపించుట, మంచికొరకై బాధపడుట

నరకమార్గములను తెలిసినట్లు చెప్పుట

మృతసమాధిపై పూలు చల్లుట

వీరులను గౌరవింపకుండుట, కవులను రొండగట్టుట

ఆలోచింపకయే తీర్మానంచేయుట, నవ్వుట, చూచిపోవుట

మౌనముకన్న ఉపన్యాసము గొప్పదను కొనుట

అహంభావము

తోచినది చేయుటకు భయపడుట

అంతర్వాణికన్న తర్కము గొప్పదనుకొనుట

శిశువులను నిందించుట, భయపెట్టుట

పర్వతములను, నదులను, సముద్రమును, వనములను,

నక్షత్రములను, దర్శింపకుండుట

మనిషిని, దేవతను, దయ్యాన్ని, పూజించుట
సత్యము తప్పుదోవలకు తీస్తుందన్నే భయము
కపటమగు ఆచారముకన్న కపటములేని జనవాక్యము
తక్కువనుకొనుట
దేవుని ప్రకృతిని విడిచి తిరుగుట
కేవలము విశ్వాసాన్నే కలిగియుండుట
కేవలము ప్రత్యక్షాన్నే నమ్ముట
ఆత్మకంటె రూపమునే మన్నించుట
ప్రేమను బలవంత పెట్టుట, లేక విచ్ఛిన్నముచేయుట
ఆత్మ ప్రేరణను తొక్కిపెట్టుట
ఓపికపెట్టి విన్నారుగాదు
కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోండి.

తరువాత మిగతా విషయాలు ఆలోచించు కుందాం. ఆదర్శవాదములోనుంచే ఎప్పటికన్నా సత్యమువస్తుంది. కేవలము ప్రత్యక్షవాదము ఎప్పటికన్నా దెబ్బతింటుంది.

సామాన్యులు గతానుగతికులు. వారు అభ్యాసానికి (ఆచారానికి) దాసులు. ప్రజ్ఞాఘనులు. ఆచారానికి సృష్టికర్తలు. అందుకే వారిని మనం ఆరాధిస్తాము. తనను సృష్టించినవారిని మంది ఆరాధించుట సహజమే గదా! మనము ఆచారాన్ని సృష్టించుకోకపోతే ఆచారమే మనకు తీర్చి దిద్దుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక ఘనుడు ఉన్నాడనుకోండి. ఆతని భోజన విధానము గూడ విలక్షణముగానే ఉంటుంది. మనవలెనే అతడుగూడ భుజిస్తాడనుకో రాదు. ఎవరన్నా కొంచెము స్వతంత్రుడుగా ఉంటే

వానిని వక్రగతి గలవా డందురు జనులు - పూర్తిగా యశస్సు సంపాదిస్తే వానిని వెఱ్ఱివాడందురు. ఇదంతా తప్పు - పొరపాటు - ప్రాజ్ఞుడు అంటే అసహజజీవనం గలవా డనేవారుగూడ నున్నారు. మానవ సహజపరిజ్ఞానము, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి-వీనియొక్క సారము యేకాకారమైన దానిని ప్రజ్ఞ అంటాము. కొద్దిగ ప్రజ్ఞ ఉందీ అంటే సామాన్యంగా ఆచార బంధాలను చేతనైతే తెంచుకుంటాడు - పూర్ణప్రజ్ఞగల వానికి యే బంధాలనైనా తెంచుకోటం తెలుసు కనుక సర్వబంధ విముక్తు డవుతాడు. అతనివలెనే మనకుగూడ బంధవిముక్తిని పొందటానికి తీవ్రమైన వాంఛఉంటుంది అయితేధైర్యములేక తెంచుకోము. ఎవరన్నా ధైర్యము చేసి ఆ బంధాలు తెంపుకున్నప్పుడు వారిని మనమే నిందిస్తాము - శిశువులకు యీ ధైర్యం ఉంటుంది. వారికి యేబంధాలూ లేవు. శిశువుల తరువాత బంధాల భయము లేనివారుప్రజ్ఞానిధులు, వారే జాతికి వరవడిగా నుండదగినవారు.

గాలికి కదిలే వాయుచక్రాలుంటై. అవి గాలి యెటు కొట్టితే అలా తిరుగుతై. ప్రజ్ఞానిధి వానివలె యేగాలికి పట్టితే ఆ గాలికి లొంగడు. చలింపనివాడే ప్రజ్ఞావంతుడు. సామాన్యులు చలించాలె - లేకపోతే అభివృద్ధి కలుగదు-అవసరమైతే చలించీ, నిలవబడీ గూడా ఉండగలవారే ప్రజ్ఞానిధులు - వారు స్వతంత్రులు - ఇంద్రియజయం కలవారు-వారు నియమాలకొరకై నిగ్రహము చూపరు. నిగ్రహము అవసరమంటే నిగ్రహము,

అనుగ్రహము అవసరమైతే అనుగ్రహము చూపగల ధీరులం.

ఇంకా కొంచెం వెలుగులోకి పోదాం. చెడ్డ అభ్యాసము గూడా మంచిదే - దానిని జయిస్తే. చెడ్డ అభ్యాసాన్ని జయించుటలో మనోబలం యెక్కువఅవుతుంది. తీగకు ఆటంకాలు వస్తవి. వానినే పట్టుకొని తీగ యెగబాగుతుంది. ఆ విధంగానే ప్రతి చెడ్డ అలవాటూ మనతోవను అడ్డగిస్తుంది. ఆయలవాటును జయించుటలో మనప్రజ్ఞ పెరుగుతుంది. చెడ్డఅలవాటునుతప్పించుకోవలెనంటే దానిని జయించాలె. దానినిచూచి భయపడరాదు. భయపడతావా అది నిన్ను నాశనం చేస్తుంది. ఆటంకాలన్నీ మన అభ్యుదయానికే వస్తవి. వరుసగా నిరోధిస్తావా నీకు వశమవుతై. వరుసగా దానికి లొంగుతావా దానికి బానిస వవుతావు. ఆటంకాలను వాడుకొని మరచిపోవాలె. మానవులు వానికి లొంగిపోతారు. ఎల్లకాలం జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటారు.

నేను స్వేచ్ఛావాది ననుకొంటున్నారు. కాదు-కానే కాదు. నాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చింది. బంధవిముక్తుడనైతిని. కాని స్వేచ్ఛావాదిని కాదండి. ప్రేమలోనే నా వాసము. కాని స్వేచ్ఛ ప్రేమవాదినిమాత్రం కాదు. నేను యేదో నేను నిర్వచింపలేను.

స్వేచ్ఛా ప్రేమను గురించి వేరొకచోట వివరించినాను. స్వేచ్ఛావాదులు తోవలో మార్గవివరములను తెలుపు చెక్కలను చదువరు. తోచినట్లుపోయి బుర్ర పగులగొట్టు కుంటారు. మార్గముల పటమూ, దిగ్దర్శిని

యింటిదగ్గిరవదలి వచ్చిన ప్రయాణీకుని మాదిరి వారు స్వేచ్ఛావాదులు. అడవి తోవలో గరిక మొలిచింది. తోవ స్పష్టముగా కనపడుటలేదు. కాలము గడచినకొలదిని తోవ యింకా యింకా కనపడకుండా పోతున్నది. ఆ విషయములలో ఉండే ఆంతర్యం మరుపు తగిలింది. పైపై ఆచారాలు మిగిలిపోయినవి. ఆయాచారాలు యెందుకు ఆరంభమైనవో మనకు వానిమూలము తెలియాలె. ఆచారాలను పట్టుకుంటే చాలదు. వాని ఆంతర్యము యెరిగి అవలంబించాలె.

కిటికీలోనుంచి వెలుతురు రాకుండా చేయవలెనంటే బయిటితలుపులన్నా మూయాలె, లోపలి తెరలన్నా వేయాలె. స్వేచ్ఛావాది (free thinker) పూర్వాచార మాధ్యమనే బయటి అద్దాలను ముక్కలు ముక్కలుగా పగులకొట్టినాడు. బాగానే ఉంది. కానియేదీ నమ్మరాదనే గుడ్డినమ్మిక వలన, తనకు తోచిన గుడ్డి వెలుతురులో నడుస్తాడు - మాధ్యందినమార్తాండుని కిరణాలం అతనికి కనుపడుటలేదు - తనకు కనపడిన గుడ్డివెలుతురే తప్ప వేరే వెలుగు లేదనుకుంటాడు. తనకుగాని యితరులకు గాని బంధాలు ఉన్నట్లు యెవనికి తెలివిడి ఉంటుందో అంతవరకు అతడు ముక్తుడు కాజాలడు. స్వేచ్ఛ మనము కట్టుకొన్న చిరునామా చీటీలను చూచి నవ్వుతుంది. ఒక బంగీ చేరవలసిన చిరునామాకు చేరిన తరువాత చిరునామాతో పనేమున్నది? తీసి పారేస్తాము. బంగీ వశపరచుకుంటాము. అలాగే ముక్తిస్థానము చేరిన తరువాత మతముయొక్క పేరు యెందుకుంటుంది?

ఒక చిన్న అట్టముక్కకు రంధ్రమువేసి అందులో నుంచి మనం యెంతకాలము చూడవలె ననుకుంటామో అంతకాలము మనము దేనినీ పూర్తిగా చూడలేము - పూర్తిగా చూడదలచినవారికి దృష్టిసంకోచము యెప్పటికన్నా పోవాలె. అప్పుడే సంపూర్ణ సూర్యతేజము దృగ్గోచరం అవుతుంది.

సంకోచములేనిసుదూరదృష్టి నిస్తుందివళ్యోపవాసము. స్వాతంత్ర్యము కష్టసాధ్యమైనది. వస్తేమటుకు వైభవోపేతమైనది. సంపూర్ణస్వాతంత్ర్యము,ఆత్మస్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత— ఎవరి తోడ్పాటు కోరకుండగనే ప్రపంచములో ఒంటరిగా నిలవగలడు. తానున్న ఉన్నత పథమునుండి చూడగలడు. అప్పుడు సర్వవిధములు నిన్న యిహానికి బంధించిన మానవులు, వస్తువులు,ఆచారములు, ఆలోచనలు వదలి బంధస్సముద్రములో పడిపోతే. ఒక్కటీ అతన్ని బంధించదు. శోకమోహాములుండవు. తల్లి ఒడిలోవలె ప్రకృతిమాత ఒడిలో ఆనందముతో స్వాతంత్ర్యము అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. భగవంతునితో చెట్టాపట్టాలు పట్టుతాడు. యిప్పుడే ఆనందవిషాదాలు యేకమౌతై. వానికి భేదముండదు. ఇది వళ్యోపవాసఫలము.

వళ్యోపవాసము అవలంబించుటకు ఎంతో ధైర్యం కావాలె. దేహమనోబలాలు కావాలె. వివేకంగూడా ఉండాలె. వేలాది జనులలో యెవరికోగాని యివి ఉండవు.

(మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్ యతతి సిద్ధయే!
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిత్మాంవేత్తి తత్త్వతః).

కాని వశ్యోపవాస ప్రయత్నము మాత్రము చాలా గొప్పది. అన్ని ప్రయత్నాలకన్నా గొప్పది. వశ్యోపవాసము వలన నాకు స్వయముగా కలిగిన అనుభవము అను; నా హృదయపు రక్తముతో యీ గ్రంథంగా వెలువరించాను – అందఱూ గుండెలోని నెత్తురుతో గ్రంథాలు వ్రాయురు. నా కీర్తి వశ్యోపవాసమువలననే లభించినది. ఈ సంగతి నాకు స్ఫురించినప్పుడు వశ్యోపవాసశ్రమకు ప్రతిఫలం ముట్టిందని అభినందించుచున్నాను.

వశ్యోపవాసము వలన యెన్ని బంధాలు విడిపోతయో నేను వర్ణింపజాలను. నే నెఱిగినబంధాలే యెన్నో తొలగిపోయినవి. ఒక్కొక్క బంధము వదలినంతనే నా జీవితములోగూడా యెంతో మార్పు వచ్చింది. వశ్యోపవాసము చేసినతరువాత నీఆలోచన, నీభావము, నీ విశ్వాసము, నీ వాంఛ, నీ సంకల్పము, నీ ఆశ, నీ ప్రేమ – ఇవన్నియు మార్పు పొందుతై. ఇవి యితరులకూ ఉంటై. కాని నీకుండేవి వానికంటె విలక్షణమైనవి. వశ్యోపవాసమునకు ముందున్నవి నీ స్వంతం కావు. ఆచారలబ్ధమైనవి, విద్యాలబ్ధమైన విన్ని. ఇప్పుడో అవి నీస్వంతం. అనగా భగవత్సంబంధమైనవి.

అన్నిటిలోకీ మన ఆహారవిధానములో మార్పువస్తుంది ఈ మార్పు వచ్చేదాకా జాతికి ముక్తిలేదు.

సృష్టిఅంతా చూడండి. దేనికవి ఆహారం తీసుకుంటవి. రెండో దానికొరకు కాచుకొని కనిపెట్టుకొని ఉండవు. ఆకలి తీర్చుకుంటవి గాని దానికొరకై యెక్కడ యీడి గలపడి ఉండవు. ఈ గంటలోనే తినవలెననే నియమం

కూడా యేమీలేదు. శుద్ధినాగరికత తనకోరడాతో అందరికీ తినే గంటలు ఆచారాన్ని యేర్పరుస్తున్నది. ఆహారవు వేళ సోదిగా మాట్లాడుకోవు యితర జీవరాశి. నేరా లెంచుకోవు. పత్రికలు చదువవు. ఆహారాన్ని గురించి వివాదము చేయవు. అందువల్లనే వానికి అజీర్ణరోగము లేదు. మేకమెదడు, పందిమాంసము, సారాయి పుచ్చుకొని ఓభగవంతుడా! నీవు మా కీ ఆహారము దయచేశావని ఆపిచ్చిదేవుణ్ణి ఉచ్చాటన చేయదు ఏసహజ జీవనం చేసే జీవిగూడ. ఇతరజీవులు తినకముందే తాను తినవలెననే తొందరలో తెగమ్రింగవు ఆహారమును. ఎవరు యెంత పెద్దరాశి తింటున్నారో తొంగిచూడవు గూడ.

ఏ వెయ్యినొక్క విధాల మానవులు తినీ త్రాగీ హాస్యాస్పదు లగుచున్నారో అట్టి వేవీ యితర జీవరాసులు చేయవు. తనభర్తకంటే తాను ముందు తింటే భర్తకు కోపం వస్తుందనే భయం వానికి లేదుగదా! తన భర్త గౌరవార్థము జరిగే విందులో తాను తినకుండా అతిథులకు వసతులను కల్పించవలసిన బాధ్యత వానికి లేదు. స్త్రీలకన్న పురుషుడే జ్ఞానహీనుడని యీ ఆచారాలు కల్పించారేమో ! దేవునికే తెలియాలి.

సంసారము జైలువంటిదేనని చాలామంది అంటారు. నేను ఒప్పుకోను. జైల్లో మనకు బాధ్యత ఉండవు. సంసారములో యెన్ని బాధ్యతలో ఉన్నవిగా.

సంసార బంధాలను వదలించుకోటానికి కమ్యూనిజం దోవ చూపుతోంది—కాని దానితో సంఖ్యాబాహుళ్యం చేత బంధాలు పెరుగుతై. సంసార బంధాలలో నుంచి

విముక్తి నిచ్చేది ఆత్మస్వాతంత్ర్యము (Individualism) సతులకు విలువగల సలహా ఉచితము. భర్తలను రాత్రి పూట యింట్లో ఉంచేటందుకు ఉపాయము. ఇంటి తలుపులు బార్లాగా తెరిచి ఉంచండి. మూయబోకండి. అతను యిష్టము వచ్చినప్పుడు వెళ్లవచ్చు - తిరిగి యిష్ట ముంటే రావచ్చు - ఎప్పుడైనాసరే - అతనికి నీమీద ప్రేమ అనేదిఉంటే, అతనికి ప్రేమ లేకపోతే రాక పోయినా ఫరవాలేదు.

నీకు దయఉంటే బుద్ధిమంతురాలవు అయితే ఒక ముద్దు పెట్టి మరీ పంపించు. అతడుదుకాణములు మూయక ముందే తిరిగి వస్తాడని నానమ్మకం. ఏమంటేదుకాణాలు మూస్తే, నీకు తెచ్చేటందుకు పూలు, చిరుతిండ్లు యెక్కడ దొరుకుతై. అయితే మగవారికి యింతమాత్రం యింగితము గూడా ఉండుటలేదు. శిశువులకుండే సామాన్య జ్ఞానంగూడా వారికి ఉండుటలేదేమి ?

ఉపవాసాన్ని గురించి చెప్పతూ యెంతదూరం వచ్చినాము !

ఇంతమాత్రం దోవతప్పక పోతే మరీ వేదాంతంవలె ఉంటుంది. విన బుద్ధి పుట్టదు. భుజించుట పవిత్రంగా గాని, ఆనందప్రదంగా గాని ఉండాలి. చేతనైనా రెండూ ఉండాలి. పక్ష్యోపవాసము వలన నేనెన్నో విష యాలు నేర్చుకున్నాను. అన్నింటిలోకిముఖ్యమైనదీ ఉప యోగమైనదీ యేమంటే—మనము తింటే, సమాజజీవనం చేసే జంతువులవలెనన్నా తినాలి, లేకపోతే దేవతలవలె నన్నా తినాలి. ఇప్పటిమనుష్యులవలె మాత్రం తినకండి.

వేదాంతభాషలో చెప్పుతాను. కేవలం భౌతికదృష్టి కూడదు. ఆత్మదృష్టితోనన్నా చూడాలె. లేకపోతే సహజ పరిజ్ఞానంతో నన్నా చూడాలె. మన ఆత్మ దేహమువీనితో అనుభవానికి తెచ్చుకోవాలెగాని మనస్సుతో చర్చించి తర్కించితే చాలదు. ఈ తర్కము మన ఆత్మవాణిని వినకుండా చేసింది. దేహముయొక్క సహజ పరిజ్ఞానము నుంచి మనసును దూరముతీసుకొని పోయింది.

ఇప్పుడుసహజ పరిజ్ఞానమేదో మనస్సు గ్రహించాలె. అప్పుడు తినిన ఆహారము మంచిదో కాదో తెలుస్తుంది. ఆకలి ఆహారమును తింటుంది. అది రుచిగా గూడా ఉంటుంది. తరువాత తిన్నది అడుగుతుందో లేదో మనస్సులో ఆలోచించటం మానివేయాలె. ఆహారము ఆనందదాయకముగా ఉండవలెనంటే మందితో తినుమని నాఉద్దేశంకాదు. పవిత్రంగా ఉండాలె నంటే ఉత్సాహంగా ఉండగూడదనిన్నీ నా ఉద్దేశ్యము కాదు. నా స్నేహితులమధ్య కాకపోతే హోటలులో నైనా భుజిస్తాను. నేను కష్టపడి పనిచేస్తాను. ఆకలి అవుతుంది. అక్కడే భుజిస్తాను. మా ఇంటికే పోవాలె ననుకోను. ప్రతిరోజు ఇంట్లోనే తినేవారికి ఆహారాన్ని గురించి కొంత మాధ్యం యేర్పడుతుంది.

ఫలానివేళకే భోజనం చేయవలెననే ఆచారముయేమీ మంచిదికాదు. నేను యేకాంతంగా ఉండాలె, మానసికాందోళనలు యేమీ ఉండనూ రాదు. సామాజికంగా జరిగే సత్రాలు, విందులు యిందుకు భిన్నము. మృతులను గురించి చేసే శ్రాద్ధాలకు డాబు యెందుకు ?

ఆదర్శములం పవిత్రమైనవేగాని ఆదర్శము కొరకై యిహాన్ని బలి యివ్వగూడదు.

ఇంట్లో గూడా భోజనము వేళ ఏమీ పరిధవము కూడదు. కుటుంబములో ఉండవలసినవారు ముగ్గురే. వారంటే చాలు. ఇతరులను చేర్చకూడదు. ప్రకృతి, దేవుడు, నేను, మాకుటుంబంపేరు ప్రేమ. మనకు సరియైన తోడు లేరు. మనకు తోడుగా ఉండేవారికి నిజముగా మనము ఎవరమో తెలియదు. భోజనపువేళ మంది వస్తే మేము ముగ్గురము – ప్రకృతి, దేవుడూ, నేనూ వణికిపోతాం – మందికి నాగరికత తెలుసు – దానిని మూ నెత్తిన రుద్దవలె ననుకుంటారు. మాశాంతికి భంగం కలుగుతుంది.

దీనిని అసభ్యత అనిగాని పిసినారితనమని గాని పిలవకండి – తోవ తప్పకుండా నడుస్తూ ఉంటాను. నన్ను నడువనియ్యండి. – ఎన్నో యుగాలు బాధను అనుభవించినవ్వానికే ప్రేమ యొక్క టిదే పరిమప్రాప్య అనుభవమని తెలుస్తుంది. ప్రపంచకానికిఈమార్గమునకే సారి వస్తుందా? శాంతముగానూ మౌనముగానూ ఆ స్థాయికి ప్రపంచమంతా వస్తుందని నమ్మకతో యెదురు చూస్తూ ఉంటాం.

———

(6)

ఉపవాసతత్త్వవిద్య

✻

శక్తికొఱకై ఉపవాసము

తనను తాను తెలుసుకొని అభివృద్ధి పఱచుకుంటే యిహలోకములో జయము సిద్ధిస్తుంది. తన యోగ్యతను తానే యెంతకాలము మెచ్చుకుంటాడో దైవము అంత కాలమూ అతనికి యోగ్యతను ప్రసాదింపడు. ఎందు కంటే బంగారం ఎక్కడుందో తనకు తెలుస్తే అతడు పలుగుతీసుకు తవ్వడు. ఆ గని నూటిగా అమ్మివేస్తాడు. బేరాలు గూడా సాగించి యెక్కువకో తక్కువకో అమ్ముతాడు.

నామట్టుకు నేను పొందవలసిన అభివృద్ధిని పొంద లేదు. నన్ను నేను యిప్పుడు తెలుసుకుంటున్నాను. నాలో ఉన్నదేదో తెలుస్తున్నది. నాలో గర్భితమైన దివ్యజ్ఞానగని నాకు కనుపడి నాకు వశమయ్యేవఱకు యెవరికీ యీసంగతి చెప్పదలచలేదు. చెప్పితే పోట పనిముట్లతో దానిని త్రవ్వటానికి మంది ఆరంభిస్తారు. ప్రతివారిలోనూ నాలోనున్నదెల్ల ఉన్నది. తమలోని శక్తిని ప్రత్యక్షము చేసుకునేందుకు మంది ప్రయత్నింపరు. మనలో ప్రత్యక్షమైన శక్తినే వారుగూడ వినియోగించుకోవలెనని వారి దురాశ. ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించుటకు వశ్యోపవాసమునకు తుల్యమైనది నాకేదియు కాన్పింపలేదు - ఆత్మోప లబ్ధికి కావలసిన శుభేచ్ఛ గూడా వశ్యోపవాసము వలన గలుగవలసినదే. మనలో చాలామంది నుసుపుచేసిన చెక్కలవంటివారమే. దాని

మీద కాంతి పడితే ప్రతిఫలిస్తుంది. మనము సత్య దర్శనముచే అద్దములవలె తయారయితే, మనమీద సూర్యకాంతి పడినప్పుడు సంపూర్ణ బింబముయొక్క ప్రభనే ప్రకాశిస్తుంది. సత్యదర్శనము చేయువరకు మనము యెవరమో అను ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు.

ఆత్మజ్ఞాన పర్వతాధిరోహణము చేసినప్పుడు ఐహిక విషయాల అల్పత్వము మానవ జీవాంశయొక్క ఉత్కృష్టత గోచరిస్తుంది. మానవుడంటే సముద్రపు ఒడ్డుకు కొట్టుకు వచ్చిన గవ్వలమీద తిరిగే చీమ కాదు. సర్వశక్తివంతుడైన పరమేశ్వరాంశ. స్వప్నములో కూడా ఊహింపని దివ్యశక్తులు మనలో గర్భితమై యున్నవి. అవకాశములున్నూ ఉన్నవి. ఔదాసీన్యము, భీతి, పూర్వాచారము, సాంప్రదాయము, అజ్ఞానము, సోమరితనము, ఓర్వలేమి, లోకభీతి, - ఇవి మనకు రానున్న దివ్య శక్తులను అడ్డగిస్తున్నవి.

తమకున్న అతిస్వల్పమైన ఐశ్వర్యం పోతుందనే భయమేగాని అనేకులకు తాము పొందదగిన ఉత్కృష్ట ఐశ్వర్యమును గురించిన చింతే ఉండదు. శక్తిక్షేత్రము అంతులేనిది. నీఘనతను తెలిసికొనదలచితే ఆకాశమువంక చూడాలె.

పొందదగినదేదో తెలసి, సరిగా సంకల్పించి, దేశకాల పాత్రములను యెఱిగి తనశక్తులను కేంద్రీకరిస్తే మహాద్భుతాలు ప్రత్యక్షమవుతవి.

దేహబలమే చూడండి.

లూయీకూనే తన తొట్టివైద్యములో క్రొవ్వెక్కిన వారు ఆరోగ్యవంతులు కారని రుజువుచేసినాడు. బలము

క్రొవ్వుతో రాదు. క్రొవ్వులో లేదు. నాడీతత్వము వాడు (Nervine Temperament) సన్నగా ఉంటాడు. క్రొవ్వుఉండదు. అయితేయేమి లావుగావుండే ధాతు తత్వము (Vital Temperament) వానికన్న చురుకుగా ఉంటాడు. ఓర్పు ఉంటుంది. రోగములకు లోనుగాకుం డానూ ఉంటాడు. లావువానికి యివన్నీవ్యతిరేకమేగద. దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడే మనకు యెంతఅల్పాతి అల్పా హారము సరిపోతుందో తెలుస్తుంది. మన ఆహారములో 3 వ వంతు ఆహారమే మనకు సరిపోతుందనే సంగతి దీర్ఘోపవాసము చేసిన తరువాతనే బాగా తెలుస్తుంది. ఆ స్వల్పాహారముతో ఆనందం పెరుగుతుంది. చలాకీ యెక్కువవుతుంది. నిరంతరము కులాసాగానూ ఉం టుంది. ఎక్కువ ఆహారము తినేవారికి లేనిది తక్కువ ఆహారముతో లభిస్తవి. మనము తినవలసిన దానిని మించి తినిన ప్రతి తులము ఆహారము మన ధాతుశక్తిని వ్యర్థపఱుస్తుంది. ఎక్కువ తినుటవలన ఉదరములో శ్రమ యెక్కువ అవుతుంది. అది తగ్గిస్తే ఉదరములో వ్యయమైపోయే శక్తి మిగులుతుంది. ఆశక్తిని యితర పనులలో వినియోగించుకోవచ్చును. అప్పుడు నీ కార్యములయందు జయము లభిస్తుంది. మనస్సుతో పనిచేసేవారికి శరీరపరిశ్రమ చేయకపోతే ఆకలేఉండదు. ఎక్కువ పరిశ్రమచేస్తే తిండిగూడ ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల లాభమేమిటి? కొద్దిగా శ్రమపడిన కొద్దిగా తినవచ్చును గదా! దానితో కాలము, ధనము, మనో బలము, ధాతుశక్తి కూడి ఉస్తవి.

తాలింఖానా:—చర్చవలె, మందుల దుకాణముల వలెఅసహజమైనది. తిన్నగా తిని, తేగినంతే వస్త్రధారణ

చేసి, తగిన పనిపాటలు చేసుకొనుచు, అవసరమైనంత విశ్రాంతి తీసుకొని, నిద్రపోవుచూ, ఆడుచు, పాడుచు, మననశీలురై, ప్రేమికులై జీవించేవారికి పై మూడింటి తోనూ పనేమున్నది ?

శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహారసేవీ
సమీక్ష్యకారీ విషయే ష్వసక్తః ।
దాతా శుచిఃసత్యపరః క్షమావాన్
ఆప్తోపసేవీచ భవ త్యరోగః ॥

ఎల్లప్పుడు హితమైన ఆహార విహారములు సేవించు వాడూ, విషయములను పూర్వాపర పరామర్శ చేయు వాడూ, విషయ లోలతలేనివాడూ, దానశీలుడూ, శుచి యగు వాడూ, సత్యవాదీ, క్షమాస్వభావముగలవాడూ, జ్ఞానులను సేవించువాడూ రోగమునకు లోనుగాడు. ప్రముఖమైన వ్యాయామ విధానములు యోగుడుదును. బలంగా ఆకలి కలుగుటకే తీవ్రమగు వ్యాయామము చేయవలెనని వారందురు. ఆకలి తనంటనే వస్తుంది. దాని నెవరూ సృష్టించ నక్కరలేదు. ఆకలి కలిగే దాకా ఆగి భుజించు. తరువాత ఆగు అని అది చెప్పుతుంది. ఇంకో విధంగా చేస్తే శక్తి హరించి పోతుంది.

లోకవ్యవహారాలలో తిరిగేవారికి అలసట కలుగుట ఒక ఆటంకము. నిద్ర లేకపోతే ఓపిక తగ్గుతుంది. తిండితో అది పెరుగదు. 24 దినములు ఉపవసించిన తరువాత పశ్చిమ వర్జీనియా పర్వతములమీదికి స్నేహితు లతో షికారు పోయినాను. అందులో ప్రతి ఒక్కరూ నేను ఆహారము మానిన తరువాత 50 తూరులైన కడుపు నిండా ఆహారము భుజించినవారే. సాయంకాలమునకు

వారెంత ఉత్సాహముగా నున్నారో నేను అంత ఉత్సాహముగానూ ఉన్నాను. మన దేహములో యేదో జీర్ణము కాక మిగిలిపోయిన పదార్థము మిగిలిపోతే నిస్సత్తువ, అలసట వస్తున్నవనే సంగతి నిరంతరం పరిశీలనలో నాకు తెలుస్తూఉంది. దానిని తొలగిస్తే నా కా అలసట పోతూ ఉండేది.

ఉదరములో సృష్టిఅయ్యేదికాదుశక్తి. తినిఎప్పుడూ బలంసంపాదించలేవు. మా నవునిశక్తి, హృదయమునుండి ఊపిరితిత్తులనుండి, మెదడునుండి, జీవాంశనుండి లభిస్తుంది. జీవాంశకు యే ఆహారమూ అక్కరలేదు. మెదడునకు సాటి యేదీలేదు. హృదయానికీ, ఊపిరితిత్తులకూ కావలసిన ఆహారము అతిస్వల్పము. దేహబలం రావలెనంటే ప్రాణాయామం చేస్తేచాలు. మనోబలం మెదడుయొక్క నైర్మల్యము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆత్మబలము జీవియొక్క సంస్కారవశముగా లభిస్తుంది.

శారీరశాస్త్రజ్ఞులు మనదేహాన్ని ఇంజెన్‌తో పోల్చటం అలవాటు – దేహయంత్రములో ఉదరములో అనేక తూరులు బొగ్గువేస్తేగాని దేహమునందు ఉండవలసిన వేడిమి ఉండదని వారంటారు. నిజమేమంటే దేహయంత్రం ఆవిరియంత్రము (ఇంజన్) వంటిదిగాదు. అది విద్యుద్యంత్రము వంటిది. విద్యుచ్ఛక్తి నడవటానికి ఇంజెన్ కువలె కర్రలుగాని, బొగ్గులుగాని, అంతయెక్కువ పరిమితిలో అక్కరలేదని అందరికూ తెలిసిన విషయమే.

మనోబలం సంగతి అలాఉంచి ముందు దేహబలం సంగతి చూదాం.

అవకాశములను చురుకుగా తెలిసికొనుటలోనే శక్తి యున్నది. తాను చేయవలసిన దేదో ముందుగా నిర్ణ

యించుకొని చేయువాడు శక్తివంతుడుగా ఉంటాడు. మనస్సు చురుకుగాను, నాడులు స్థిరముగాను, దేహము బలంగాను, ఆత్మ ధైర్యముగాను ఉన్నప్పుడే విజయము లభిస్తుంది. ఇందులో యేదీ తగ్గరాదు. ఎవరూ అన్నము జీర్ణము చేసుకొనుటయు, ఆలోచించుటయు ఒకేతూరి చేయజాలరు. చాలామంది ఉమ్మడి వ్యవహారములు చేయ నేర్పుఅచుకొని విందుగూడా యేర్పాటు చేస్తారులెండి. అది యిక్కడ వర్తించదు. దీర్ఘోపవాసములో ఒక్కొక్క దినము గడచినకొలదిని మనస్సు నిర్మల మగుచుండును. వివేచనాసామర్థ్యం నిశితంఅవుతుంది. అంతర్దృష్టి గోతవు తుంది. వేగంగా నిశ్చయించేశక్తి పెరుగుతుంది. దృష్టి విరివిచెందుతుంది. పర్యవసానమేదో నిశ్చయించే సామర్థ్యము కలుగుతుంది. దీర్ఘోపవాసమునకుపూర్వముకన్నను తరువాత పైశక్తులన్నీ వృద్ధిపొందటం చూస్తూనాము.

నామట్టుకు నేను యేదినమందైనా అవసరమైనదాని కన్న ఒక్క పిడచ ఎక్కువతిన్నా అది నేను చేసే పనికి ఆటంకం అవుతుంది. నేనుచేసే ఆలోచనఅంతా నేను మధ్యాహ్న భోజనానికి పూర్వమే అనగా 11, 12 గంటలకు పూర్వమే చేయగలుగు చున్నాను. అప్పుడే నేను నిశితముగా వివేచన చేయగలను.

వకోపవాసముతో నీకుండే అపసిద్ధాంతములు నీమనస్సులో నుంచి తొలగిపోతవి. నీస్నేహితులకుండి నీకు సంక్రమించినవి యింకా బాగా లేకుండా పోతవి. ఒక వస్తువునకు ముందూ, వెనుకా, పైనా, దిగువనా, పక్కలనా, లోపలా నీకు గోచరిస్తుంది. నీదృష్టి ఎక్సురేవలె అవుతుంది – గోర్జిలెన్సు వలె చూస్తుంది.

మనస్సులో తత్తరపాటు లేకుండా పోతుంది. లోక మంతా ముక్కలు ముక్కలుగా వ్యష్టిగా గాక యేక ముగా సమష్టిగా గోచరిస్తుంది. అప్పుడు నీవు పరమ విశ్వాసముతో పనులు చేయగలుగుతావు. వివేచనతోను, ఆత్మజ్ఞానముతోను, పనులు చేసినప్పుడు అభ్యుదయం కలుగుతుంది. నీవు యే విషయాన్నైనా సమగ్రంగా తెలుసుకోవలె - తరువాత అంతర్యామియొక్క ఆజ్ఞల ననుసరించి విశ్వాసముతో పనులు చేస్తే నీకు జయము లభిస్తుంది. దీనికి ఆత్మ వికాసము, మనోబలమూ ఉండాలె. ఎంతోమందికి ఇవి ఒకటి ఉంటే రెండోది ఉండదు. రెండూలేనివారుగూడ యెందరో ఉంటారు. కాని వజ్రోపవాసము చేసినవానికి రెండూ లభిస్తవి.

వ్యక్తిత్వము శక్తిగలవాడవుతాడు. వజ్రోపవాసము వలన యీ గుణముగూడా మొదటి తూరిగా జాగరికత మవుతుంది. అల్పమహాత్ములతో తృప్తిపడని వారికే మహా చ్ఛక్తులు కలిగేది. లోకములో ఉండే నమ్మకలను నిరాక రించి దీర్ఘోపవాసము చేయటానికి సంకల్పించుటలోనే కొంత వ్యక్తిత్వమున్నది. ఆ సాహసములోనే మహా చ్ఛక్తులు ఉద్భవిస్తవి.

ఇది అంతా స్వప్నవృత్తాంతం అనవచ్చును. భగ వంతుడు అంతకంటె ఎక్కువ సిద్ధింపజేయ గలడు. మనకు భగవంతుని మీద ఉండే భక్తికంటే గూడ మన మీద భగవంతునికుండే అవ్యాజమైన కృప యింకా గొప్పది. 'మూకం కరోతి వాచాలం పంగుం లంఘయతే గిరిం' అన్నారుగదా. స్వార్థం కొంచెమైనాసరే ఆఘాతా లను ఆశించి, వానినే సంకల్పించి ధైర్యముతో కర్మచేస్తే

వారిని భగవంతుడు అనుగ్రహించి వారికి తోడుపడి వానిని సిద్ధింపజేస్తాడు.

ధనం నశిస్తుంది కీర్తి తగ్గిపోతుంది.మిత్రత్వము పలుచబడిపోతుంది. సౌందర్యముగూడా వెలవెలపోతుంది. జయములు అపజయా లవుతవి. లోకాలు మట్టిక్రింద మారిపోతై. కాని ఆత్మవికాసము మాత్రము శాశ్వతంగా నిలచి ఉంటుంది, దానికి యీడైన శక్తిలేదు.

తన యిష్టము వచ్చినప్పుడు ఈ దేహాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలివేసి, గాలిలోనో, నీటిలోనో, ఆకాశములోనో, వెలుగులోనో, విశ్వాసములోనో, భక్తిలోనో నిలచి ఉండగలిగితే, అతడు యేఅవధులకూ (హద్దులకూ)లోను గాడు. అపజయము లేదు. సంశయాలు లేవు. భయాలు లేవు. అసమర్థతలేదు. అపప్రథలు లేవు. కంపాదులున్నూ ఉండవు.

సత్యము ఆకాశమువలె విస్పష్టమైనది. మాధ్యం దిన మార్తాండునివంటిది అదృష్టము. ప్రకృతిమాత దివ్యాంకములోనుండి క్షీరపానము చేస్తున్నట్లు జీవితము ఉంటుంది.

వీని అన్నిటికి కిరీటాయమానముగా సర్వశక్తి సంపద లభిస్తుంది. అప్పుడు యింతగొప్ప ప్రపంచమూ ఒక చిన్న ఆట గది అవుతుంది. భౌతిక ఐశ్వర్యము లన్నీ కలిసి ఒక ఆటబొమ్మల పెట్టె అవుతుంది. మానవ సంఘమంతా కలిసి కొండపల్లి బొమ్మల పీట అవుతుంది. నీ వా ఆటసమాజమునకు యజమానివి అవుతావు. నీయిష్టము వచ్చినట్లా బొమ్మలను అటుయిటూ కదిలించేవాడవు అవుతావు' వానికి యజమానివి అవుతావు.

ఉ ప వా స త త్త్వ వి ద్య

౬

సౌందర్యమునకు ఉపవాసము

దీనికి ఒక పెద్ద కథ ఉంది. ఏ స్త్రీ నన్నా అడుగు: అయితే ఇక్కడ చాలా చిన్న అధ్యాయము - పురుషుల కెంతకంటె యెందుకు ?

పరిశోధనతో వ్యాసాలు-అనుభవముతో సూత్రాలు- నేనిందులో ప్రజ్ఞానిధిని గాదు - కాని గ్రంథకర్తను. సౌందర్యము శీలానికి సంబంధించినది. ఈ సంగతి పురుషులు కూడ ఒప్పుకొనేదే. తనను ప్రేమించిన ఆమె కనులతో మాట్లాడే టప్పుడు మాధుర్యమును రుచి చూచిన రసికులకు. ఇంకా బాగా తెలుస్తుంది.

సౌందర్యము శీలమునకంటెను గొప్పది. చిరునవ్వు నవ్వితే దేహము మీది మురికిపోదు. మనస్సులో చురుకుదనము పొట్టపడ్డ బుగ్గలను ఉబ్బింపగు. శీలానికన్న యింకా సహజమైనది సౌందర్యము. సౌందర్యానికీ, ఆరోగ్యానికీ లంకె కలుస్తుంది. వానిని విడదీయలేము. సౌందర్యము అక్కరలేని ఆమెకు ఆరోగ్యము కూడా ఉండదు.

దుస్తులను తీసుకోండి.

ధరించిన స్త్రీకి వెలగల దుస్తులు మనశ్శాంతిని యిస్తవేమో. కాని చుట్టునున్న వారికి ఓర్వలేనితనము వస్తుంది. పోనీ జంపఖానా వంటి కోక ధరిస్తే యెవరూ మెచ్చుకోరు. సరే. తెల్లపాడి రాచుకోటం విషయం చూదాం. దానివల్ల యెవరికీ అవకారం లేదు. దానిని

గురించి సంస్కరణ రావలెనని నేను ప్రచారం చేయలేదు.

చిత్రకారులు సౌందర్యమును గురించి యేమంటారో నేను తెలుసుకోలేదు. రూపమూ, రంగు, మార్దవమూ, తీరు, అనురూప్యత, భంగిమ, చలాకీ వీనిమీద సౌందర్యము అధారపడి ఉంటుందని నా నమ్మిక. ఈవిధమైన సౌందర్యము ఆరోగ్యముమీద ఆధారపడి ఉన్నది. వశ్యోపవాసము వలన దేహము నందలి చైతన్యము పెరుగుతుంది. ఒక్క అనురూప్యత అభివృద్ధి కాదేమో గాని మిగతా లక్షణా లన్నీ అభివృద్ధి చెందుతవి.

ఉపవాసములో యేమీ ఇంద్రజాలములేదు. శస్త్ర వైద్యం చేసే డాక్టర్లు బాగా ప్రకటనచేసే మందు వైద్యులు చేయవలసినదే గారడీలు. ఉపవాసములో వంకర ముక్కులు సరిగా రావు. దవడమీది పుట్టు మచ్చలు కరిగిన్నీ పోవు. దుర్మాంసములుండి రెప్పలు లేవకపోతే కన్నులు కాంతివంతముగా నుండవుగాదూ! అయితే ఉపవాసములో దుర్మాంసములు కరిగిపోయి రెప్పలు పలుచబడి కన్నుల కాంతి ఆకర్షవంతం అవుతుంది. జన్మ జన్మాలుగా గడించిన పుణ్యపాపములపై సౌందర్యము ఆధారపడి ఉందని అందరూ అనుకుంటారు. కాని వశ్యోపవాసమువలన సౌందర్యము వస్తుందని అనేకులకు తెలియదు.

రూపమే తీసుకోండి.

నీవు చాలా బరువుగా ఉంటివా - ఉపవాసములో అది అంతా కరిగిపోతుంది. తిరిగి ఆహారము తీసుకుంటే తూకము పెరుగుతుంది. కాని యెంత పెరిగితే సౌంద

ర్యముగా ఉంటుందో అంతే పెరిగి తరువాత ఆగిపో తుంది. నేను ఉపవాసమునకు ముందు ఉండవలసిన దానికన్న పదిపౌనుల తూకము ఎక్కువగా ఉన్నాను. తరువాత తిరిగి పెరిగినప్పుడు ఆ పదిపౌనులూ తగ్గి యెంత ఉండాలో అంతే తూకం నిలిచిపోయినది. ఉపవాసము నకు ముందు బక్క చిక్కి ఉంటే ఉపవాసము అయిన తరువాత సౌందర్యానికి ఎంతబలుపు కావాలో అంత బలుపూ వస్తుంది. ఆహారము సమంగా రస రక్తాది ధాతువులుగా మారుతుంది గనుక ఇట్టి అనురూప్యత లభిస్తుంది.

రంగుసంగతి చూడండి.

చిన్నబిడ్డల చర్మము నున్నటగా మృదువుగా ఉంటుంది. చర్మము మీది మచ్చలు మాసిపోతవి. మిక్కిలి యెర్రగా గాని తెల్లగా గాని ఉండే చర్మపు రంగు ఎక్కువ తక్కువలుపోయి సహజస్థితికి వస్తుంది. చర్మ రంధ్రాలు పెడల్పు అయిపోతే అవి మూడుచు కుంటై. నేను కవిత్వం చెప్తు తున్నా ననుకుంటు న్నారా ? సౌందర్యములో కవిత్వ మున్న మాట నిజమే గాని దానిని సంపాదించుటలో కవిత్వము లేదు. అది వచనముకంటె వచనము.

మార్దవము విషయము చూదాం.

మీరు పందెములు గెలిచే వస్తాదునూ, కవినీ చూచి ఉంటారు. వారి నుదురులను పోల్చిచూచారా ? నుదురూఅంటే దానిమీదనుండే చర్మము. పందెగాడు మాంసము, కోడిగుడ్లు తింటాడు. కనుక నుదురు బిరు సుగా నుంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసము, శుభేచ్ఛ, గాలి-కవికి

జీవనాధారము. మాసపత్రికలకు కవిత్వము వ్రాసే వారిని నేనర్థిరా యిందుకూ పిలుస్తారు. ఎప్పుడన్నా డబ్బొ ముట్టజెప్పుతారు. వారి సంగతిగాదు నేను చెప్పేది. ఎవరికవిత్వాన్ని వారు చనిపోయేదాకా ప్రజలు మెచ్చుకోరో, చనిపోతేగాని ప్రజలు అభినందింపరో వారిని గురించి నేను కవి అని చెప్పినది. అట్టి నిజమైన కవిచర్మము మృదువుగా నుంటుంది. ఉపవాసము ముగియుకనునుపే చర్మానికి అట్టి మార్దవము వస్తుంది. చివరకు నీ చర్మము శిరీషకుసుమ పేశలమవుతుంది.

నడకతీరు – దీనినే భంగిమ అనవచ్చును.

చాలామంది తల ముందుకో, వెనుకకో, ప్రక్కలకో వాల్చుకొంటారు. తిండిపోతు తనముచేతను, దైన్యము వలనగూ యిది తటస్థం అవుతుంది. వశ్యోపవాసముతో తిండిపోతుతనం తగ్గుతుంది. ఆత్మగౌరవము పెరుగుతుంది. నడకతీరు బాగుపడుతుంది.

దర్శనము విషయం ఆలోచిద్దాం.

కంటిలో కాంతి, చెక్కిళ్ళమీద సిగ్గు, పెదవులలో చిరునవ్వు, ఒక్కమాటలో ముఖవైఖరీ బాగుగా ఉంటే దర్శనీయంగా ఉంటారు. ఆత్మవిశ్వాసము గలవారి ముఖమునందు ఓజస్సు ఉంటుంది. ముఖము దేవతా ముఖమువలె ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

ఇంక చలాకీ విషయము.

సౌకుమార్యము, విషయగ్రహణ, ప్రతిక్రియలు, అనుభవము – కొంతమందిలో చలాకీ ఉండదు. అందు

వలన ముఖాలు ఆకర్షకముగా నుండవు. పాలిపోయి, శవమువలె నుండు వారిని ఎవరూ సౌందర్యముగల వారినిగా జేయజాలరు. మానవదేహములో చైతన్యము నూ హృదయములో ప్రేమను, ఆత్మలో జ్ఞానమును (కాంతిని) నింపినయెడల ఆత్మవిశ్వాసము గలిగిన ఆదేహములో సౌందర్యము ఉద్భవిస్తుంది.

వశ్యోపవాసమువలన చైతన్యము, కాంతి, ప్రేమా అభివృద్ధి చెందుతై. ఇంక సౌందర్యము రావటానికి ఆటంక మేమున్నది?

అంతే.

ఈ అధ్యాయము చిన్నది అని మొదటే చెప్పినాను. మీ మీద దయచేత దీనిని తగ్గించాను.

ఉపవాస కాలములో సౌందర్యము పెరుగుతుందనుకోవద్దు. తరువాత కొంతకాలానికి సౌందర్యం వృద్ధిపొందటం. ఉపవాసకాలములో అద్దము చూచుకొని సౌందర్యముకొరకై వెత చెందకండి. అద్దంచూస్తిరా మీకది భయాన్ని పుట్టిస్తుంది.

ఉపవాన తత్వ విద్య

౭

విశ్వాసమునకై ఉపవాసము

మన ప్రేమ సత్యమునందే. అసత్యమనిన భయము. ఛాయలను చూచి అందలి సత్యమును మనము గ్రహింప గలిగితే మనమూ ఛాయలకు భయపడము. ప్రేమిస్తాము.

సత్యదృష్టి మనకు కలిగితే దానినుండి విశ్వాసము ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

ఆ దృష్టిని కౌశల్యముతో ప్రయోగించిన మన జీవిత దృక్పథము మారుతుంది.

జీవులలో అనేకులకు దూరదృష్టి ఉంటుంది. అయితే దగ్గరవిషయాలు వారికి కనుపడవు. కొందరికి కేవలము లౌకికదృష్టి. వారికి పరమార్థదృష్టి శూన్యము. అధిక సంఖ్యాకులైన మందికి నైతికదృష్టి లోపించి ఉంటుంది. ఆరోగ్యము వృద్ధిచేసుకోవటమే వీనికన్నిటికి చికిత్స అని మీకు తెలుసు.

ఒకానొకప్పుడు ఒక దివ్యపురుషులు ఈ భూలోకములో అవతరిస్తారు. వారు ఇహపరసత్యములను కొన్నిటిని ఆదేశము చేస్తారు. పూర్వాచార పరాయణులగు అంధ పరంపర వారిని నిందించి తమత్రోవకు మరలింప ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆ దివ్యాత్మ యీ అంధపరంపరతో పడవలేక పోతే ఆ దివ్యాత్మను ఉన్మాదియని

అజ్ఞానియని, కపటియని పేరిడి అపహసించి, బాధించి, ధైర్యముంటే వధిస్తారు. తమవిధి పరిపూర్తి అయినదని ఆనందిస్తారు. విజ్ఞానమునందు, ప్రజ్ఞానమునందు విశ్వాస మున్నవారి కిది శిక్ష. ఆశిక్ష తమకు అర్హమైనదనియే వారు దానిని భరిస్తారు. వారికి ప్రకృతీ, భగవంతుడే తోడు. ప్రహ్లాదు డేమంటాడో చూడండి.

క॥ బలయుతులకు దుర్బలులకు
బల మెవ్వడు నీకు నాకు బ్రహ్మాదులకున్
బల మెవ్వడు ప్రాణులకును
బల మెవ్వం డట్టివిభుడు బల మసురేంద్రా!

క॥ దిక్కులు కాలముతోనే
దిక్కనలేకుండు గలుగు, దిక్కుల మొదలై
దిక్కుగలలేనివారికి,
దిక్కయ్యెడు వాడు నాకు దిక్కు మహాత్మా!

అట్టివారికి కన్నులు మూసినా తెరచినా గూడా సత్యమే గోచరిస్తుంది. వారు తమ సిద్ధాంతములను భౌతికవిషయముల మీదనే నిర్మిస్తారు. కాని వానిపర్యవసానము ఆముష్మికములోనే. ఐహికవిషయాలను వదలకుండానే స్వర్గ వీధులలో వారు విహరింప కుశలురు.

విశ్వాసము సింహము వంటిది. విశ్వాసము కలవారు రాత్రులయందే బాగుగా చూడగలరు.

యా నిశా సర్వభూతానాం
తస్యాం జాగర్తి సంయమీ
యస్యాం జాగ్రతి భూతాని
సా నిశా పశ్యతో మునేః

సకలభూతములకును నిద్రావస్థ యోగికి జాగ్రదవస్థ. భూతములకు జాగ్రదవస్థ తత్వదర్శియైన మునికి నిద్రావస్థ. తర్కము కోడిపిల్లవంటిది. చీకటి పడింది అంటే అది గూట్లోకి పారిపోతుంది.

ఏ లూథర్ బర్బన్కో జాతులను సాంకర్యంచేసి కొత్తజాతిని సృష్టిస్తాడు. అలాగంటిది మందికి కావలె. అది పగలు చేసినా సరే రాత్రి చేసినా సరే.

నవనాగరికులకు విశ్వాసము మీద విశ్వాసంలేదు. విశ్వాసము నాగరికతను చంపుతుంది. ఎవరు జీవికి విశ్వాసము నశింప జేస్తారో వారా జీవికి ఆత్మశత్రువులు ఆత్మ హంతకులు గూడ. విశ్వాసములేని సంశయాంధకారములో నేజీవీ చిరకాలము వర్ధిల్లదు. అసత్యాన్ని వెయ్యితూరులు నమ్మండి ఫరవాలేదు. సత్యాన్ని అనుమానిస్తే నష్టమున్నది. ఏదో విశ్వాసము లేని వానికి ధైర్యం ఎక్కడనుండి వస్తుంది ? నమ్ముట అనే క్రియలోనే ధైర్యము కలిగించేశక్తి ఉన్నది. దేనిని నమ్ముట అనేదాని ప్రసక్తేలేదు. అల్లా జెహోవా, జీయస్ లపేరిట మానవు లనేక తూరులు యుద్ధజయాసు గాంచిరి. అయితే అందులో నెవరికీ నిజమైన అల్లా, జెహోవా, జీయసులమీద నమ్మికలేదు. మనకు చుట్టు కున్న అజ్ఞానములోనుండి విశ్వాసము మనలను ఉద్ధరిస్తుంది. అయితే సంపూర్ణముగా ఉద్ధరిస్తుందా అన వచ్చును. నిజమే. మనకు పూర్ణ సత్యము గోచరము కాదేమో అనేభయం తీరుతూ ఉంటుంది.

బైబిలులోని పదములను వదలిన వారికి అందులోని తత్వము మాత్రము ఎలా తెలుస్తుంది ?. బైబిలులో గూడ కొంత మూఢవిశ్వాసము చేరి యున్నది. స్వేచ్ఛా వాది బైబిలు చదువడు. దానితోపాటు అందులోనుండే దివ్యజ్ఞానాన్ని గూడా వదలుకోవలసి వస్తుంది. మానవుడు ఎంత అర్హత సంపాదిస్తాడో వాని కంత యెక్కువ సత్యము గోచరిస్తుంది. అందువలన మనము అర్హత సంపాదిస్తే యిదివరకు వచ్చిన జ్ఞానులకు గోచరించిన దానికన్న నింకా యెక్కువ సత్యమే మనకు గోచరిస్తుంది. వారికీ మనకు ఉన్న భేదము ఒక్కటే. వారికి విశ్వాసముండేది. మనలో సంశయము ప్రధానంగా ఉంటున్నది. విశ్వాసము వేరు. అంధవిశ్వాసము వేరు. అందువలన విశ్వాసముగలవారు ప్రతివస్తువును నిరాకరింపజాలరు. ఉత్సాహమునకు జ్ఞానము తండ్రి. విశ్వాసము తల్లి. జ్ఞానము లేనివానికి ఉత్సాహము కలుగదు. కలిగిన ఉత్సాహమును విశ్వాసము పోషిస్తుంది. ఉత్సాహము అనేది లేకుండా యేపని అన్నా చేయవలెననుకుంటావు. అది యెట్లు పరిసమాప్తి అవుతుందో చూడు. అప్పుడు నీకు గమ్యమేదో తెలుస్తుంది.

విశ్వాసము అనేది ఒక సత్యము. దీనినిగూడా మంది సరిగా అర్థము చేసుకోరు. తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు. విశ్వాసమున్నవాడు క్రియావంతుడు కాకుండ ఉండజాలడు. విశ్వాసము గలవాడూ, నిష్క్రియుడుగా నున్నవాడూ యెప్పుడూ తటస్థింపరు. సూర్యకాంతిలో చీకటి నిలచి ఉంటుందా ? శక్తియొక్క సారమే విశ్వాసము. కొంతమందికి విశ్వాసము ఉంటుంది. ఆ విశ్వాసము

చైతన్యములేనిది. దానిని అవలంబించిన వారు నైష్ఠికులుగా కనిపిస్తారు. వారు మందికి దూరంగా ఉండి తమ విశ్వాసాలను ఆరాధిస్తారు. తమ విశ్వాసము మృత విశ్వాసమని వారికి తెలియదు. చేతోవంతమగు విశ్వాసము వారితో కొన్ని క్షణాలు గూడా కలిపి ఉండదు, కలిసి యుంటే అట్టి విశ్వాసము చలితో బిగుసుకుపోయి మరణిస్తుంది.

విశ్వాసమంటే మానసికమగు ఇంద్రజాలము గాదు. విశ్వాసము సహజమైనది. మానవసహజమైనది గూడ. పూర్ణహృదయము, పూర్ణ ఆత్మ గలదే విశ్వాసము. నేను గూడా ప్రతిదీ సంశయించేవాడను. ప్రతిదీ పూర్వపక్షం చేసేవాడను. నిరాకరించేవాడను. నేను ప్రతిదానినీ ప్రతివారిని సంశయించేవాడను. నన్నే నేను నమ్మేవాడనుగాను. నేను మానవుడనేనా! అందుకు చాలాదూరము నేను దయ్యమువలె కనుపడేవాడను. చచ్చుపడిన వానివలె వర్తించేవాడను. జ్ఞాపకశక్తి యేమీ ఉండేదిగాదు. నేడో–నేను అందరినీ, అన్నివిషయాలను నమ్మగలుగు చున్నాను. ఆత్మవిశ్వాసము ఎక్కువైనది. ఇప్పుడు నేను శక్తికి నిలయము (డైనమో) గా ఉంటున్నాను.

విశ్వాసమే జయానికి మూలము. చిన్నతనములో సుందరమైన విశ్వాస ముంటుంది. అట్టి విశ్వాసమును కోలుపోతిమా, మనలో చైతన్యము లేకుండా పోతుంది. మనుష్యులమీదను, భవిష్యత్తు మీదను, ఆహారము మీదను, నిద్రమీదను, ఆటలలోను, పనిపాటలలోను, దేవతలమీదను, స్వప్నాలమీదను, దృశ్యాలమీదను

విశ్వాస ముంటుంది బిడ్డలకు. జీవితమే అలాగుంటుంది. విశ్వాసము తుదమొదలు లేని ఒక వలయము వంటిది. ఆ వలయములోనే మన జీవితసరళి యిమిడి ఉంది. నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిబంధకాలు తొలగితే నే ఆ పూర్ణ వలయము గోచరమయేది.

మన విశ్వాసము ఎందుకు పోతుంది ? ఎలా పోతుంది ? తిన్నగా వివేచన చేయక, హృదయము లేక, తదనుగుణముగా వర్తింపకపోవుటవలన మన విశ్వాసము సడలి, జారి నశిస్తుంది. అంతే.

మనకు ఆపదలు వస్తవి. సహజ పరిజ్ఞానమో, శేముషియో, ఆవేశమో, లేక అంతర్వాణియో యేదో యెలా నడుచుకోవాలో సన్నగా చెవిలో ఊదుతుంది. ఊది తీరుతుంది. అయితే బయటి ప్రపంచపు గందరగోళములో అది వినపడదు. ప్రత్యక్ష విషయాలు ఏవో పరోక్షమైన ఆవాణిని విననీయవు. మనకు అసత్యపు మిత్రులుంటారు. వా రావాణిని వినకుండాదుష్ప్రలహా యిస్తారు. ఈమాంరాధ్వని యింకా దుర్బలంగా వినపడుతుంది. తరువాత అసలే వినపడదు. అప్పుడున్న సంశయమునిరాశగా మారుతుంది. సర్వాభీష్టదాయకమైనది కల్పతరువు. బొగ్గులకై కల్పతరువును పొడిచినట్లు, భగవద్దత్తమును నిశ్చయాత్మకమును అగు బుద్ధిని వదలి ప్రతిగా మోహాత్మకమును, మానవ దత్తమును అగు మనస్సును స్వీకరిస్తిమి.

అయితే వశ్యోపవాస మేమి చేయగలదు ?

ప్రకృతి యందును ఆత్మయందును భగవంతుని యందును విశ్వాసమును ప్రతిష్ఠిస్తుంది. ప్రకృతి యందలి విశ్వాసమువలన ఆరోగ్యము; ఆత్మవిశ్వాసము వలన విజయము; భగవంతుని యందలి విశ్వాసము; భక్తి వలన శాంతి లభిస్తవి.

మనకు అంతకన్న ఏమికావలె? మనము కోరేది మాత్రమేమున్నది? వశ్యోపవాసము వలన ఇవి యెలా సంభవిస్తవో స్థలసంకోచము వలన నిచట వివరించలేదు. విశ్వాస ప్రకటన అనే అధ్యాయమొకటి యీ గ్రంథాంతమున చేర్చినాను.

అందు ఒక్క మానవ మాత్రునిమీదనే అనుకోండి. వశ్యోపవాసమెలా పనిచేసినదీ వివరించితిని. ఇట్టిదీర్ఘోపవాసమువలననే నాకు కలిగిన విశ్వాసము లన్నియు జనించినవి. నీకుగూడ నాకుగలిగిన విశ్వాసములే కలుగ వలెనని కోరుటలేదు. ఇంతకన్నను మంచి విశ్వాసములు నీకు కలుగవచ్చును. అందును గురించి నేను అనూయ పడబోను.

నీ విశ్వాసము వికసించుగాక! అది ద్యావాపృథివీ అంతరిక్షములను, అందలి సర్వశక్తులను ఆవరించును గాక! ఈపాకందినవిషయములలో నుండి అవాఙ్మానస గోచర మగు సత్యమును పొందును గాక!.

ఉపవాస తత్వ విద్య

౮

ధైర్యమునకై ఉపవాసము

మనకు కొన్ని నమ్మకలుంటయి. పురుషునకు తదనుగుణముగా నడచుకునే ధైర్యము ఉంటుంది. శేముషి కలిగి తదనుగుణముగా నడుచుకునే ధైర్యము ఉత్తమ పురుషునకే ఉంటుంది.

నమ్మకలు మనకు వెలుపల చుట్టుకుని ఉంటవి. మనము శేముషిలో జీవిస్తాము.

ఇతరుల అనుభవము మీద ఆధారపడి, చివికి చెదలు తినగా శేషించినవి నమ్మకలు. అవి పెద్దలనుండి మనకు సంక్రమిస్తయి. లేదా ప్రక్కవారినుండి చేరుకుంటయి. వారికీ అవి యితరులనుండి సంక్రమించినవే గదా! అసలు మొదట ఎట్టివారికి తగినట్లుగా అవి చేర్పినారో యెవరికి తెలుసు. అవి మనకు తగినట్లులేవు. అవి రూపుమారి వదులై పోయినవి. మాసికలు పడినవి. అతుకులు వేశారు. రఫ్ఫు తీశారు. వెలిసిపోతే పది తూరులు మార్చి మార్చి రంగులు వేశారు. అవి శాంతి కట్టించుకునేందుకు గూడా పనికిరాకుండా పోయినవి. కాళ్లు తుడుచుకునేందుకైనా పనికిరావు.

గౌరవనీయమైన కొన్ని యిట్టి నమ్మకలున్న వానిని పెద్దమనిషి అంటాము. వీరంతా యాత్రాస్థలములోనో ఉత్సవములోనో సమావేశమవుతారు. ఒక చోట

గొప్పవారనుకుంటాము. ఇంకో తూరి వారిని గొప్పవారనుకోలేక పోతాం. ఆ గౌరవాన్ని నిలుపుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అందులో నింకా కొంతలు కనుపడుతై. చివర కాప్రతిష్ఠ తుంప్రలు తుంపు లవుతుంది. దానికి మన్నిక ఉండదు. అట్టి అతుకులమారి ప్రతిష్ఠకొరకై పాకులాడకపోతే సరిక్రొత్త ప్రతిష్ఠను గడించటం మంచిదిగాదూ? దాని మీద మురికి పడదు. అట్టిప్రతిష్ఠ ఉన్నచోట నెవరూ పోగుగారు. మందిని పోగుచేసే ప్రతిష్ఠలు ఎంతకాలము నిలుస్తయి?

నేను కాలేజీలో ఉండగా వత్యోపవాసము ఆరంభము చేశాను. ఎవరికీ అది సరిపడదు. అందరూ పారిపోయినారు. నా చుట్టూ పోగు కాలేదు.

కాలేజీ అంటే యేమిటి? దురదృష్టవంతుల పరీక్షా ప్రదేశము. వారి గుండెల్లో పక్షవాతమూ, అంతరాత్మలో మురుగు మాంసమూ, నాలుకలో వేగచలనమూ ఉంటై. జీవితమనే ఆరోగ్యసదనము తప్ప ఈ రోగాలు కుదిరే ఉపాయం లేదు. పాఠాలు బోధించే వారికి ఈ విషయం అంటే తలనొప్పి.

ఇచ్చట నా వ్రాత కొంత నిందాసహితంగా ఉంది. కొన్నిచోట్ల మరీ నీతిబోధకంగా ఉండేది. కొన్ని భాగములు మీకు హితవుగా ఉండి. ఉండవచ్చు. అన్నీ కలిపి మొత్తంచేసుకుంటే నాగ్రంథం సమశీతోష్ణంగా ఉండవచ్చు. జాతిలోనూ సంఘములోనూ పాతుకొని పోయిన నమ్మకలను లెక్కపెట్టుకోకపోతే అది ధైర్యము కాదు అనుకూలముగా ఉంటుంది. తినే విషయములో తప్పితే జాతికి ఉండే నమ్మకాలు మీకు తెలుసా

ప్రపంచములో ఎందఱో మహాత్ములున్నారు. వారి చరిత్రలు చదువండి.

తత్కాలములోని ప్రజలందఱూ ఏ విషయము ఆసాధ్యమనియూ, అవివేక మనియూ తలచుచుండిరో; అట్టి ఒక్క విషయమును వారు ధైర్యముతో స్వీకరించి జయమును బొందుచుండిరి. మహాత్ములందఱూ అదేవిధం. భౌతికశాస్త్రము, నూతన వస్తుసృష్టి, సంగీతము, కళ, సాహిత్యము, వైద్యము, మతము, వీనిని అభివృద్ధి చేసిన వారినందఱినీ తత్కాలమందలి మానవ సంఘము వారిని ఉన్మాదులనియే భావించిరి.

వైద్యము నభివృద్ధిచేసిన వారు వైద్యము చదివిన వారు గాదు. వృత్తికి వెలుపట నున్నవారే దానిని అభివృద్ధికి దెచ్చిరి. వారిలో సాధుశ్వాసమథ విధానము కనిపెట్టిన హానిమన్, లింగ్, నీవ్, కూనే, లాహ్‌మన్, ప్రాక్‌తిరిక్లి, జస్ట్, వెల్‌ట్‌మర్, బ్యాబిట్, మెక్, ఫేడన్, స్టిల్, విల్‌మన్స్, ఎడ్డి మొదలగు. ఈజాబితాకు తుదిలేదు. లోకశ్రేయముకొఱకై వీరెల్లరూ వ్యక్తిగతంగా స్వయంగా తమ సామర్థ్యముమీదనే ఉపయోగకరమైన ఒక్కొక్క ఆదర్శాన్ని చేరుకున్నారు. వీరందఱిలోకీ జెరూసలేమ్ నజరేత్ జీసస్ ఘనులలో ఘనుడు.

వారు ఎన్నో విషయములు వినిరి. ప్రపంచము లోని వారు నిర్వీర్యులుగు భీతావహములో నున్నారు. మహాత్ములకు ఆ నిర్వీర్యత కానిపించలేదు. వారికి సత్యము గోచరించినది. సత్యదర్శనము వారికి సరిపోయి నది. వారు లోకమును దివ్యత్వముతో పూరించిరి.

వారిని లోకము అపహాసించినది. లోకమును లెక్క చేయక దానిని అవమానించినవారిని లోకము మెచ్చు కొంటుంది. ఆత్మోపలబ్ధి పొందినవారు లోకుల మెప్పు నక్కై ఆశపడరు. వారి అవమానమునకు ఎదురు చూస్తారు. ప్రజలతోను, వారి అభిరుచులతోను రాజీ పడ్డావా ఓడిపోయినట్లే.

తన ఆత్మతృప్తి జీవింపదలచినవా రెల్లరు జీసస్, దయానంద, గాంధీ మొదలగువా రెల్లరు ఆకొాల దుర్మరణానికి వెఱువనివారే. సోక్రటీస్ విషము త్రాగించి చంపిరి గదా! అట్టిధైర్యము సామాన్య విషయమేనా ?

వళ్ళోపవాసమును గురించి వ్రాస్తాను.

వళ్ళోపవాసము అత్యధికఫలమును ఇవ్వవలె నసే ఉద్దేశ్యము, ఉపవాసము ను ఆచరించుటలో అనలంబింప వలసిన విధులను విస్పష్టము చేశాను. ఆవిధులను ఎంత శ్రద్ధగా అవలంబిస్తారో దానివలన కలిగే విజయము కూడా అంత యెక్కువగా ఉంటుంది.

పట్టణములోని వారు నన్నుగురించి ఆశ్చర్యముగా చెప్పకొనుచుండగా నే నావీధులలో తిరిగినాను. ఉప వాస కాలములో ముడుచుకొని పండుకోకుండా పనులు చేశాను. అప్పుడు వేసంగిపాఠశాల నడుస్తుంటే అందులో ఉపన్యాసాలు ఇచ్చాను. నా అభిప్రాయములు గ్రహింపనివారిలోను, గ్రహింపశక్తిలేని వారిలోనూ, విరుద్ధశక్తుల మధ్య తిరిగాను. ఈ విధంగా 30 దినములు ఉపవసించినాను. నేయి ప్రపంచాలను నిరాకరించి జీవిత పరమార్థమును చేరగలననే ధైర్యము కలిగిందినాకు.

నిరాకరించుటలో సుఖమేమీ లేదు. అయితే అనేక తరాలు నీవు నశింపకుండా ఉండుటకు ప్రపంచాన్ని వ్యతిరేకింపక తప్పదుమరి. ప్రజల అత్యాచారాలకు సున్నితమైన స్వభావముగలవారు దూరంగా ఉండాలి. స్వభావసిద్ధముగానే తమ ప్రవర్తనవలన ప్రజ అనురక్తులవుతారు. అట్టివారు సాధ్యమైనంతవరకు ఉద్రేకమునకు తాము వశముకాకుండా క్రియావంతులు కావాలి.

ధైర్యము ఆత్మగుణము. వశ్యోపవాసముకూడా అంతే. వానిని పొందే విధము దేహానికి సంబంధించినది. అనగా ఉపాధికి సంబంధించినది.

దురదృష్టాలకు వశుడైన సఫలుడు ఏడుస్తాడు. అబలయైన స్త్రీకి చిరునవ్వు వస్తుంది. కారణము స్త్రీ ధైర్యము ఆత్మకు సంబంధించినది. పురుషుని బలము దేహమూ, మెదడునకు, మనస్సుకు సంబంధించినది. అనగా తర్కలబ్ధమైనది. అత్యంతమగు నష్టము సంభవించినప్పుడు స్త్రీ ధైర్యం తెచ్చుకుంటుంది. అవసరాన్ని ఎదుర్కొంటుంది. అప్పుడామె ఆత్మ అవలంబన చేస్తుంది. ఎప్పుడూ లేని ధైర్యము ఆమెకు అప్పుడే వస్తుంది. ఎవరికి ఉపాధికి సంబంధించిన అవధులు మనస్సులోకి రావో, శాశ్వతమైన నిరవధికమైన ఆత్మయొక్క బలము ఎవరికి గోచరిస్తుందో వారు ధైర్యశాలురుగా ఉంటారు

ఉ దా హ ర ణ లు :

(1) నిద్రలో నడిచే రోగం ఒకటి ఉన్నది. దానిని సోమ్నాంబ్యులిజం అంటారు. అట్టివారు నిద్రలో అరు అంగుళాల వెడల్పు బద్దమీదుగా నడుచుట నే ర్చెంగు దురు. (2) దైవావేశము వచ్చి నిప్పులోనూ, నీటి లోనూ దూకేవారు అపాయము లేకుండా వెలుపలికి రావటం. (3) ఆపదలో నున్న కుంటివాడు చుట్టూ అగ్ని ముట్టడించినప్పుడు, చేతికర్రలమీద మూడు అంతస్థుల మేడ దిగి ప్రాణము తప్పించుకుంటాడు.

అబలయైన తల్లి తన బిడ్డలు ఆపదలో చిక్కుకుంటే వారిని రక్షించటానికి తల్లిచూపే సాహసము, సామాన్య పరిస్థితులలో ఈ సాహసకృత్యములు అలవి అయ్యేవి కావు. తన దేహము పడిపోతుందనిగాని, అపాయము సంభవిస్తుందనిగాని తత్కాలములో తోచదు. కనుకనే వా రా సాహసములు చేయగలుగుచున్నారు. మీరు ఈ పనులు చేయగలరని భగవంతుడు వారితో చెప్పను. మీరు చేయలేరని ప్రపంచ మంటుంది. ఆసంగతి తత్కా లములో వారు విస్మరిస్తారు. అందువలన వా రాసాహ సాలు చేయగలుగుతారు.

భగవంతుడు "నీవు చేయగలవు" అనును. అది యోధ్దైననుసరే. నీవు చేయగలుగుతావు. ఆ పని యెలా సాధ్యమౌతుందో, ఎందుకు సాధ్యమౌతుందో, ఎప్పుడు సాధ్యమవుతుందో వక్షోభ్యపవాసము వలన చిత్తము నిర్మలమైనప్పుడు నీకు తెలుస్తుంది.

ఉపవాస తత్వవిద్య

౬

స్థైర్యము

ఆల్ప్స్ పర్వతాలలో, తుపాను రేగింది. అది నేను చూచినవానిలో కెల్ల అద్భుతముగా నున్నది.

మేఘపంక్తిని గూడ మీరి ఆపర్వతముమీదికి ఎక్కితిమి. మేఘములు గూడ మానవులను అంటి పెట్టుకొని కూడుకొనుచుండును. అప్పుడు ఒక తుపాను రేగింది. భూమిమీద అయితే కొంతసేపటికైనా యెక్కడో నిలువనీడ దొరుకుతుంది. పర్వతాలమీద ప్రతినిమిషము సంశయాస్పదముగానే ఉంటుంది.

మేఘాలు దట్టము అయినవి. చీకటి కమ్మింది. క్రిందనున్న స్విస్ గ్రామము అంతంతగానే కనుపడు చున్నది. తమకున్న కొద్ది ఆస్తులను జాగ్రత్తగా యిండ్ల లోనికి చేర్చుకొనుటకు మంది పరుగెత్తుచుండిరి.

చిన్న పిల్లలు యేడుస్తూ తల్లులను కౌగలించు కుంటు న్నారు. కొంచెము పెద్దపిల్లలు వెనుకనే నడుస్తున్నారు. ఓర్పుకు పేరుపడ్డ స్విస్ ఆవులు మేతమేయటం మాని యేమి చేయటానికి తోచక దిగాలుపడి చూస్తున్నై.

పర్వతాగ్రములలో ఒకటి రెండు, మేఘమాలికకు యెగువ నుండుటవలన వానిపైన సూర్యకాంతి పడుట వలన నవి కాంతివంతంగానే ఉన్నవి. శిఖరాలకు దిగువనూ ప్రక్కలనూ కటిక చీకటి, అర్ధరాత్రి చీకటి. అప్పుడు ఆకాశానికి భూమికీ ఉండే విలక్షణత దర్శనీయంగా గోచరిస్తుంది.

కటికి చీకటి. అంతలోనే కన్నులకు మిరుమిట్లు కొలిపే మెరుపు. మెరుపుపోయిన తరువాత కన్ను పొడుచుకున్నా కనుపడనంత చీకటి. తరువాత జడివాన. మళ్ళీ మెరుపు. అంతలోనే మళ్ళీ జడివాన. ఇలా ఉంది. మేఘాలన్నీ క్రమంగా కరిగి వాన కురుస్తోంది. భూమిమీద ఎన్నో ప్రదేశాలున్నై. అయితే యీ ఆల్ప్స్ పర్వతాల మీద భగవంతుడూ ప్రకృతీ మిథునకాండ నెఱపుతున్నై.

అక్కడి ఆకాశము అతినిర్మలము. సూర్యుడు అతి ప్రభావంతుడు. మేఘములు అతినవ్యములు. జలము లతి శైత్యములు. నక్షత్రములు అతిసమీపములు. వచ్చినప్పుడు తుఫానులు అతిఘోరములు. భూతముల వలెనే అచటి వెల్ల పావురములవలె నుండి మృదువుగానుంటై. తప్పివస్తే పెద్దపులివలె క్రూరము లవుతై. అయితే అందులో ఋజుత్వమేగాని మోసమేమియూ లేదు.

ఏకాంతమునందు హృదయమునకు హృదయాన్ని సమర్పించుకునే సత్యసుందర ప్రేమికుల వలెనే ఆ పర్వతములమీద దేవుడూ ప్రకృతీ మిథునము కట్టి ఉంటై. మానవ నిర్మితములగు అవరోధము లచట లేవు. ఆ యేకాంతములో సుందరముగా, ప్రళయముగా వారి దాంపత్యం సాగిపోతూ ఉన్నది.

శిథిలావస్థలోనున్న చెట్లూ, రోగగ్రస్తులైన మంచియో మాత్రమే మెఱుపుదెబ్బ తింటూరంటారు. ఇది నిజమూ కావచ్చు. అబద్ధమూ కావచ్చును. కాని ఆల్ప్స్ పర్వతాలమీద ప్రళయమైన తుఫానును నిర్వహించుకోటానికి సామాన్యునికి వశముకాదు. అంత తుఫాను చిరునవ్వుతో

తితీక్ష చేయగలవాడే పురుషుడు. క్రింది గ్రామము నందలి జానపదులను చూస్తే జాలి కలుగుతుంది.

అప్పుడు మే మున్నచోట చీకటి లేదు. వాన లేదు. అంతా వెలుగే. ఆకాశము నిర్మలంగా ఉంది. అంతా ఆనందప్రదంగా ఉంది.

మేఘాలు నిరర్థకమైన తమకోపాన్ని క్రింద ప్రద ర్శిస్తున్నవి. పై నున్న మమ్ము అవి బాధింపలేదు. కదలింప లేదు. తాకనైన లేదు. మేము వాని ప్రతాపమును నిశ్చలముగా తిలకిస్తున్నాము.

ఈ లోపల నే నొకవిషయం కనిపెట్టినాను. మేఘమాలికకు యెగువన ఒక్క అవధి ఉన్నది. ఆ పరిధికి యెగువన తుపాను రాదు. తుపాను అవధిదాటినవానికి తప్ప యీ సంగతి నిశ్చయము కాజాలదు.

ఆవిధంగానే మలినసత్త్వప్రధానమై నామరూపము లతో గూడిన ప్రాపంచిక అవధులను దాటి శుద్ధసత్త్వ ప్రధానమైన బుద్ధిని ఆశ్రయించిన, ఆ చోట యీషణ త్రయాలు బాధింపవు. కామక్రోధాదుల తుపానులు లేగవు. శోకమోహాల రాపిడి యుండదు.

ఏకాంతవాసము, మౌనము అవలంబించి ప్రపం చము యొక్క జంజాటములను వదలితే యెలా బ్రదుకు తామా అనే భయమును వర్జించినవారికి శోకమోహా ములుగాని మృత్యువుగాని గోచరింపనే గోచరింపదు. అట్టి జీవిదే మేఘమాలికల అవధిని దాటినవాడు.

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలింపదు.

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలింపదని తిరిగి చెప్పు చున్నాను.

దీనిని అనుభవింపనివాడు దీనిని ఇంత స్పష్టముగా యెట్లు చెప్పును? నిజమైన యోగు లీసంగతిని స్థిరపఱచు చున్నారు. లౌకిక యోగుల కిది అనుభవములో నుండదు.

పరిశ్రమకు యజమానిగా ఉండేవాడు సామాన్య ముగా పనిచేయడు. కాని అతని శేపని చేయవలసిన అవసరమున్నది. శ్లేష్మరోగులు పని చేయటం నేర్చు కోవాలి. పైత్యరోగులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలె.

జన్మతో వచ్చిన సంస్కారము మనలను కొంత వరకే తీసుకుపోతుంది. మనముగా సంస్కారమును సృష్టించుకొన్నప్పుడే పరిపూర్ణుల మయ్యేది. నేను అతి చురుకుగా పనిచేస్తాను. డాక్టరు దీనిని హైపర్ కినెటిక్ (వెర్రివేగం) అంటాడు. అయితే సోమరిపోతులకంటె సోమరిగా పడియుండగలను. నేను స్వయముగా యింద్రియములనూ, నన్నూ గూడ వశములో నుంచుకో గలను. ప్రపంచములో నున్న భూతము లన్నింటినీ నా యిష్టానుసారము ఉపయోగించుకోగలను.

మనస్సు నిర్మలంగా ఉంచుకోదలచు కున్నావా నిర్వ్యాపారిగా నుండక ఏదన్నా వ్యాసంగము పెట్టుకో.

దేహము ఆరోగ్యముగా నుంచుకో దలచుకుంటే ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసి అవలంబించు.

ఆత్మను నిర్మలముగా నుంచుకో దలచు కుంటివా కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగములలో యేదే నొకటి అవలంబించు.

ఇట్లు వర్తిస్తివా నీవు పూర్ణ పురుషుడ వయ్యెదవు. ఓరిమి, స్థైర్యము, దూరదృష్టి ఈమూడు గుణములే యిప్పటి నాగరికతలో లోపించినవి.

స్వవిషయములో గాని పరుల విషయములో గాని మనకు ఓరిమి యుండదు. మనలోపములను దిద్దుకొనకయే చిరకాలము గడుపుతున్నాము. స్వల్ప విషయాలను, సిద్ధాంతాలను పెంచిపెంచి చూస్తాము. వాస్తవిక దృష్టిని మాని, ఛాయలను పట్టుకొని పాకులాడు తున్నాము. అస్తమానం లోపల, సంపాదించిన ఐశ్వ ర్యానికి మూల్యము చెల్లించుటకు అర్ధరాత్రివేళ కే మర ణింతుము. మనము చేసే ప్రతిదానికి ఫలము యెలా వుంటుందో చూచుకుంటూ ఉంటాము. కేవలం కర్మ కొరకై కర్మను చేయము.

ఏపనినైనను అసమగ్రముగా చేస్తాము గనుక మన స్థయిర్యము హరించి పోతుంది. సమగ్రముగా కర్మ చేసేవానికి స్థయిర్యం ఉంటుంది. శక్తిని సమస్థితిలో నుంచగలది స్థయిర్యము. అది భగవంతుని చేతిలో ఉంది, నడుస్తుంది. తమకు జయ మొకలంగవలెననే కోరికను యెవరు తృణీకరించి అపహాసింపగలరో వారికే జయము తప్పక కలుగుచున్నది. వారికి జయము యెందుకు కలుగుతుందో తెలుసా? దినము యెలా గడిపివేయాలో వారికి తెలుసు. ఒక భాగ్యవంతు డుండేవాడు. డబ్బు పెట్టె దగ్గర కూచున్నంతసేపూ కూచునేవాడు. మరునాటికి వాయిదా వేయటానికి వీలుకానంత ముఖ్యమైన విషయాలు పేరుకు పోవటంతోనే డబ్బు వదలి పారిపోయేవాడు. తిరిగి మరునాటిదాకా ఆసంగతి స్ఫురణకు తెచ్చుకోకుండా

ఉండేవాడు. పనిచేసేటప్పుడు సర్వశక్తులను యేకాగ్రం చేసి ఒక పనిచేయాలి. మానివేస్తూ తిరిగి ఆపని తీసుకునేదాకా అట్టి పని తాను చేయవలసి ఉన్నదనే సంగతే మరచిపోవాలి. కౌశల్యముతో జీవించుటయననిదియే. 'కర్మసు కౌశలం' పనిచేసే కాలములో నిద్రమత్తుగా ఉండటమూ, నిద్రకాలములో అర్ధజాగ్రతతో నుండటమూ ఆనేకులకు అలవాటు - ఏపనినీ వారు సమగ్రముగా చేయరు. చేయునప్పుడు యేకాగ్రతతో చేయుటయు, వదలినప్పుడు సులభముగా వదల గలుగుటయు సామాన్య విషయముగాదు. ఆత్మవిదులైనవారికి యిది సులభ సాధ్యమైనది.

మనము చేసేపనిని తఱచు వదలివేస్తూ ఉంటాము. మనకు పురోగతి ఉండదు. మనపని, ఆదర్శము, సంకల్పాలు విరివి జెందవలెనంటే మనము వానియొక్క సంకెళ్లలో చిక్కుకు పోరాదు. వానికి అతీతులముగా ఉండాలె. వానికి వెలుపలనుండు దానిని చూడగల విశాలదృష్టి ఉండాలె. వానికి అతీతులముగా జీవింప నేర్చుకోవాలె.

కొందరు శాకాహారులున్నారు - వారు తాము 20 సంవత్సరముల నుండి మాంసము తినలేదని డంబముల పలుకుదురు - నిజమే. అయితే యేమిటి ? నేను శాకాహారినే. నేను మాంసము తినను - అయితే ఆసంగతి అట్టమీద వ్రాసి భుజమున తగిలించుకోను. ఎందుకంటే యీ విషయము పరిమితమైన నా దేహమునకు సంబంధించిన విషయము. నా ఆత్మ అపరిమిత వ్యాప్తి గలది. జ్ఞానం యింతేను. ఇక లేదని నాఆత్మతో చెప్పా

మంటూరా ? ఓరిమి, స్థయిర్యము,దూరదృష్టి వరేనయూ ఉపవాసమునకు వీనికీ సంబంధం యేమిటి ? నేను చెప్ప గలను. మాటలు చాలవు.

మాటలు ఛాయలను చిత్రింపగలవేమో వాస్తవిక విషయములను జ్ఞానశక్తిమాత్రమే అనుభవింపగలదు.

దివారాత్రులు చిరకాలము స్థయిర్యముతో స్వర్గ మును తెంపులేకుండా చూస్తూఉంటే ఆత్మానుభూతి అవుతుంది. ఈ సంగతి మిగతా ఉపవాస చికిత్సా గ్రంథాలలో ఒక్క ముక్క అయినా లేదు. బుద్ధుడు క్రీస్తు మొదలగు జ్ఞానులు ఉపవసించిరి. వారికి జ్ఞానో దయమైనది. ఆల్ప్స్ పర్వతాగ్రమునకు పోయిన సంగతి వ్రాసితినిగదా ! వారు ఆత్మకొరకై ఉపవసించి ఆత్మను దర్శించిరి. నేను అలాగే ఉపవాసములోనే సత్యమును దర్శించినాను. మీరుగూడా ఆవిధంగానే దర్శింపవచ్చును.

ఉదయానే యేదో యింత తినేకన్న తినటంమాని దూరం నడవండి. ఓరిమి స్థయిర్యము, దూరదృష్టి వృద్ధి పొందుతై. సూర్యునితో నిద్ర లేవండి (ఇంకాముందే) సూర్యోదయానికిముందు, గాలిలో సున్నితమైన ఆత్మ (కాంతి) శక్తులుంటై. ఆ గాలిలో తిరిగితే మనసాత్మ శక్తులు వృద్ధి అవుతై. తెల్లవారి అన్నిరకాల మానవులు, పోగై, వారి దుష్టకాంత శక్తులతో విశ్వమంతా కలుషి తము కాకపూర్వమే దివ్యశక్తులతో దేహాన్ని పూరించు కోవాలె. సూర్యోదయానికి తరువాత నిద్ర లేచేవారికి సంకల్పములో స్థిరత్వముండదు. తమ సంకల్పములు సఫలము కాగోరువారు ఉషఃకాలముననే నిద్రలేవాలె

"ప్రత్యూష పవనాంకురములు సోకెడు వేళ మెల్ల మెల్లన నిద్ర మేలుకొంచి" మనుచర్రి విశ్వమును క్రొత్త దృక్కోణమునుండి చూడదలచితివా, పూర్ణ సత్యాన్ని అనుభవింప నెంచితివా విషయముల యొక్క క్షరాక్షరత్వము నెఱుంగకోరిక గలదా, నీ యొక్క మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు ఆత్మల యొక్క నిజరూపము గ్రహింపవాంఛ గలదా, కాలము యొక్క శూన్యత్వము, అపారమైన ఆత్మయొక్క పూర్ణత్వము తెలుసుకొన నెంతువా పర్వతాగ్రమునీాద గాని, సముద్రపు ఒడ్డున గాని వర్షోపవాసము చేయుము. లోకములో యుద్ధములు జరుగుతున్నప్పుడు చాంచల్యం కలుగదు. స్థిరముగా నుందువు. రాజ్యాలు, పడిపోతుంటై. బ్రహ్మాండాలు మునిగిపోతూ ఉంటై. నీవు నిశ్చలుడవై యుందువు.

ఉపవాస తత్త్వవిద్య

౧౦

శీలము కొఱకై ఉపవాసము

మతబోధ చేయు గురువులకును, మధుమాంసముల సేవవలన నిరంతరము నేరముచేయు స్వభావము గలవా కిని, యీ అధ్యాయము.

ఒక దేశములోనివారు కప్పలను తింటారు. వేరొక దేశములోనివారు ఆవులను, యెద్దులను తింటారు. ఇంకొక దేశములోనివారు పందులను, మరియు మరియొక దేశము లోనివారు మేకలను, యిట్లు అనేకరకములను ఆహార భక్షణముచేయు దేశములవా రున్నారు. ఏదేశమువారూ యింకొక యేయితర దేశమువారికన్నను మంచివారూ కాదు, చెడ్డవారున్నూకాదు.

ఎవరన్నా మంచివారా కాదా అని నేను ప్రశ్నిం చను. సమర్థ్యమున్నవారేనా అని అడుగుతాను. అంటే మంచి ఆరోగ్య మున్నదా? మనస్సు పక్షపాతము లేకుండా ఉంటుందా? అని. ఎందు కంటే మనము యెవరిని మంచివా రనుకుంటామో వారికి సామాన్యముగా సమబుద్ధి ఉండదు. సమర్థ్యముంటే పవిత్రత అదే వస్తుంది. శీలము అనేది నీతికి సంబంధిం చినదని నేను నమ్మను. దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము వననో, ఉద్రేకముల వలననో శీలము చెడిపోతుంది. వర్యోపవాసము వలన దైహిక, మానసిక దౌర్బ ల్యమూ, ఉద్రేకమూ తగ్గుతుంది. మనలో లోపించిన దేదో తెలుస్తుంది. కొందరికి తాము ఘనులమనే గర్వ ముంటుంది. వారికి దేహములో ఉండవలసిన సత్తువ లేకను, మనస్సులో కావలసిన సాహసము లేకను పాప ములు చేయలేక ఘనులవలె కనుపడుచున్నారు. అయినా ఎవరి ఘనత అయినా శాశ్వతంగా ఉంటుందా? అదీ చంచలమే.

ఎర్రని శుద్ధరక్తాన్ని గురించి పరామర్శ చేదాం. వందలాది సంవత్సరాలనుంచీ ఒక అపప్రథ వ్యాప్తిలో ఉన్నది. తెల్లరక్తకణములు శుద్ధరక్తానికి అవసర మని. అపప్రథలు యెందువల్లనో గాని, దిద్దుబాటు కాకుండానే వందలాది సంవత్సరాలు నిలచి ఉంటై. నీతినిగురించి ఒక పొరపాటు జరుగుతున్నది. దేహములో పాటవము లేక యేపనీ చేయ శక్తిలేనివారిని ప్రపంచము నీతివంతులని భ్రాంతి పడుతుంది. దేహములో తగిన బలము, ఉత్సాహమూ గలిగి, యేపనినైనా ధైర్యము గానూ, సమర్థతతోనూ చేసేవారిని పొగడబోతు

ఉంటుంది. ఎర్రని శుద్ధరక్తము బలారోగ్యముల లక్షణ మనియు, తెల్లకణముల యొక్క వగాఉన్న రక్తము రోగ లక్షణమనియు అందరికి తెలియదు. మనలోనైనా కొద్ది మందికే తెలుస్తుంది.

మందార, గులాబి మొదలగు యెర్రని పూలలో మిక్కిలి ఎర్రగా ఉండే భాగము కేంద్రములోనే ఉంటుంది. అంచులవైపున ఎరుపుతగ్గి ఉంటుంది. వృత్తరసము బాగా లభించిన భాగానికే యెరుపురంగు చిక్కగా పట్టుతుంది. హృదయాన్ని తాకిన ప్రేమగూడా యిలాగే చిక్కగా ఉంటుంది. నీతి మల్లెపూలవలె తెల్లగా ఉంటుంది. ప్రేమ గులాబి, మందారము వలె యెర్రగా ఉండి శక్తికి నిలయంగా ఉంటుంది. నేను; ప్రేమా, నీతి కలిసి ఉండవలెనని కోరేవాడను గనుక ఒకే సజలో రెండు రకాల పూలను చేర్చి ఉంచుతాను. నా ప్రియసతీ అంతే. తన భార్యయొక్క అభిరుచులను గురించి చెప్పినా అవమానమే. యీ దినాలలో ఆమెను అవమానించినట్లే లోకుల దృష్టి. నేను చెప్పేది వినుటకు బదులు చదువుతున్నందుకు సంతోషిస్తున్నారు. నేను చెప్పదలచినదాని అంతర్యము తెలుసుకోవలెనని కొలది మందికి మాత్రమే ఉంటుంది. అందులో నీవు ఒకడవు అయితేతప్ప నేను ప్రేమనుగురించి వ్రాసినది నీకు ఏమి అర్థం అవుతుంది ?

గులాబీలను, మల్లెలను సమానముగా సంభావించుట ఒక ప్రేమకే అలవి అవుతుంది. ఈ అధ్యాయములో నేను వ్రాసినది నిజమైన ప్రేమికులకు మాత్రమే సరిగా అర్థమవుతుంది.

చెడ్డపని చేయలేని మంచితనముకన్న మంచి పని చేయలేని చెడ్డతనమే మంచిది. సాధువులు తమజీవితాన్నంతా పాపులను రక్షించుటలోనే గడుపుతారు. సాధువులకన్నను, పాపుల జీవితములే అమూల్యములని దీనివలన తేలుటలేదా?

ప్రేమించకుండా ఉండలేక పాపంచేస్తాడు. వానిని సంస్కరింపవచ్చిన వానికి ప్రేమించటం చేతనేకాదు.

నే నిప్పుడు ప్రేమింపగలను. పెద్దమనుష్యులు నన్ను వెలెత్తి చూపుతున్నారు. పవిత్రులు నన్ను వెలివేశారు. దుర్భరమైన యీ స్థితి— భూమిమీదికి వచ్చిన పవిత్రాత్ములందరూ అనుభవించినదే. అయితే యిందువల్ల కూడా కొన్ని లాభాలున్నై. నేను యిప్పు డెవరితోనూ కరస్పర్శచేసే బాధలేదు.

నేను అవినీతిని స్తుతిస్తున్నాననిగాని, శీలమును నిందిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అర్థంచేసుకోకండి. వాదములో నిండా స్తుతులు వస్తవి. అందువల్ల నేను వాదింపదలచలేదు. ఆత్మతృప్తికొరకై తనలోతాను వాదించుకోవాలె. సత్యము గోచరించిన తరువాత నాకు వాదముతో పనేమున్నది ?

పరీక్షవాని నీతి అవినీతులతో నాకు పనేమున్నది ? ఎవరన్నా సహాయం చేయమంటే తోడుపడుతాము. నేను చేసిన మంచి పనిని నిందిస్తేనూ, చెడ్డపనిని స్తుతిస్తేనూ, ఒకమాట చెప్పవలసివస్తుంది. అప్పుడు చాలా మాటలు చెప్పవలసి కూడా రావచ్చును.

అసలు పాపమంటే యేమిటి?

బయటి శక్తుల వత్తిడిని తట్టుకోలేక జీవి తత్కాల ములో త్రోవతప్పి నడుస్తాడు. పాపమంటే అది.

ఆత్మను రక్షించుట అనేది అవివేకము. సంకల్ప స్వాతంత్ర్యము జీవి జన్మహక్కు. దీనిని పొందటమే రక్షణఅంటే. మోక్షమన్నా యిదే. ఇంతకన్నా ఎక్కువా కాదు. తక్కువాగాదు. అట్టి ఆత్మోపలబ్ధిని పూర్ణముగ త్వరగను లభింపజేయువాడే నిజమైన రక్షకుడు, గురువు.

మతశాస్త్రము పాపమని దేని నంటుందో దానివలన జీవి త్రోవ తప్పుతాడు. తాత్కాలికముగానే అనుకోండి. త్రోవ తప్పకుండా అక్కడనే అణగారిపోయేకంటే త్రోవతప్పటమే మంచిది. చెడ్డసంకల్ప మున్నా సరే లోపలనే అణగారి పోయేబదులు ఏదో విధముగా వ్యక్తమై వెడలిపోవటమే మంచిది. ఎందుకనగా ఒక చెడ్డతప్పు చేస్తాము. దాని దుష్ఫలాలుగూడ అనుభ విస్తాము. అదొక సంస్కారం అవుతుంది. జన్మ జన్మ లకు ఆపని చేయవలెనని బుద్ధిపుట్టదు. చెడ్డపని చేయ టానికి సాహసంలేని దుర్బలునకు మంచి సంస్కారము ఎలా కలుగుతుంది? సంస్కారమువలన యేర్పడినవిశ్వా సమువలన, జీవి పాపము చేయుజాలని స్థితినిపొందును.

తప్పుచేస్తే, పాపము వస్తుందని మతవిద్య భయపెట్టు తుంది. అప్పుడు స్వయముగా అనుభవించి విశ్వసించే స్వభావాన్ని ఆపివేస్తుంది. అందువల్ల తప్పకుండా పాపము సంభవిస్తుంది.

రోగకారణాలు తెలియకుండాను చిహ్నాలు చూచి భయపడి, వైద్యుడు అవసరమూ మాలినమందు పోస్తాడు. ఏకారణముచేత పాపము చేస్తున్నాడో తెలియక, పాపమువలన వచ్చే నష్టాన్ని చూచి భయపడి, మత బోధకులు పాత్రులను అణగబెట్టుతున్నారు. అందువలన దేహానికీ ఆత్మకూగూడా మాలిన్యములు చేరి నిలువ ఉండి వళింపు వస్తున్నది.

ఎందువల్ల? నాలుక చూస్తారు. నాడి చూస్తారు. మందు వేస్తారు. అసలు రోగం యెందుకు వచ్చిందో తెలియదు. ఏనుగుగజ్జిని చూస్తే అందరూ భయపడు తారు. అలాగే జ్వరాన్ని గురించిగూడా భయపడి జాగ్రత్తపడితే మరణసంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుంది.

పాపము చేయటాన్ని క్షమింప వచ్చును. ఎల్ల కాలము ఆ పాపమే చేస్తూ ఉండటం క్షమార్హము కాదు. దేనినీ ప్రేమింపకుండుట కంటే చెడునైనా ప్రేమించటం మంచిది. ప్రేమించటం చేతనైతే, మరొక తూరి ప్రేమించేటప్పుడు మంచినే ప్రేమించాలి. మంచియేదో నిర్దిష్టంగా చెప్పేవారెవరున్నారు. మనకు మనమే ఏకాకిగా ఉన్నకొని చివరకు మంచిలో పడ వలెను.

అయితే మనకు ఏకాకిత్వమనేది మాత్రి ఎక్క డిది? మానవులం శపించే పాపములో ఉన్నకొనే టప్పుడు మనవెంట భగవంతుడుంటున్నాడు. మన లను నిందించిన వారి హృదయాలలో దేవుడు తోచుట లేదు. అట్టిదేవుడు మనతోనుండి ఆనందప్రచారమువలన మనలను వారు శపిస్తారు.

నీ అంతరాత్మధ్వనికన్న బిగ్గరగా వినపడే ప్రతి విషయమూ పాపమే. భగవంతుని గురించి నీకుండే భావాలు గూడ సంస్కారము వలన నిరంతరము పరిణామాలు పొందుతూ ఉంటై. అప్పుడు నీవు క్రమక్రమంగా ఉత్తమాధికారి వయ్యేదవు. అప్పుడు నీకన్న తక్కువ అధికారికి ఉద్దేశించిన బోధన, ప్రార్థన నీకు అనవసరమేగాక రుచింపదుగూడ. అట్టి బోధన, ప్రార్థన నీవు వినుటగూడ పాపమే కావచ్చును.

ఆత్మ నాలుగు విధములైన ఉపాధులద్వారా వ్యక్తం అవుతుంది. 1 సహజపరిజ్ఞానము, 2 శేముషి, 3 ఆవేశము, 4 అతీంద్రియజ్ఞానము. ఇందులోని సహజ పరిజ్ఞానము మన స్థూలఉపాధి లక్షణము. ఇది జంతువులకు సహజంగా ఉంటున్నది. మనలో ఇది తగ్గిపోయినది. సహజ పరిజ్ఞానం ఉంటే నాగరికత అనిపించుకోదు. సహజంగా జీవించే పశు పక్ష్యాదులవలె సహజంగా ఆనందముగా జీవిస్తే బాగుండునని అనుకొంటాము. ఆ జంతువులకు ఔదార్యం సహజంగా ఉన్నది. త్యాగం లేకుండా జీవించటం వానికి తెలియదు. ఔదార్యం లేని మనలను జూచి పశుపక్ష్యాదులు అపహసిస్తవి అనుకొంటాము. అపహసించుటయూ మానవసహజమైన దుర్గుణమే. అదియును వానికి లేదు.

మానవులు పశులం గాలేరు. తమకుండే దుర్గుణాలన్నీ జంతువులకును, తమలోని మంచిగుణాలన్నీ దేవతలకును ఆరోపిస్తారు. జంతు సహజముగు, సహజపరిజ్ఞానము దేవతలకును, దేవతలకు సహజముగు దివ్యజ్ఞానము జంతు

ప్రస్తుతము, లభిస్తే ఉభయులు ఉన్నతిని పొందెదరు. మానవులను పోలిన వికృతాకారములు గల గ్రామదేవతలే పైకి అందముగా కనబడుతూ దయాదాక్షిణ్యాలు లేని రాతిగుండెగల నాగరిక దేవతలకన్న సత్యానికి దగ్గరగా ఉండే దేవతలని నా నమ్మకం.

వేరొకచోట సహజ పరిజ్ఞానమును గురించి వివరంగా చర్చించాను. ఇక్కడ ఒక్క సంగతి చెప్పుతాను. సహజ పరిజ్ఞానమును మనము ఎప్పుడు ఉల్లంఘింప నారంభిస్తామో అప్పుడు పాపానికి అంకురార్పణ అవుతుంది. తోటివానిని చంపుట పాపమని మనకందరకు తెలుసు. ఆకలి లేనప్పుడు అన్నము తినటం, కాళ్ళకు బిగువైన బూట్లు తొడగటం గూడ పాపమే. అయితే పరహత్య వల్ల వచ్చేపాపముకంటె తక్కువపాపమే అనుకోండి. త్రాగుడు పాపమంటాముగదా. త్రాగుడు పాపమనే వారిలో యెందరో తిండిపోతు లుంటారు. తిండిపోతు తనం త్రాగుబోతుతనం కన్న యేమీ తక్కువపాపం కాదు. తిండిపోతుతనంవల్ల క్రమంగా దేహములోపలి భాగములెల్ల విషయుక్తములు అవుతై. త్రాగుబోతువలెనే తిండిపోతుగూడా ఇంద్రియాలకు దాసుడే. పైకి తాను త్రాగుబోతుకన్న గొప్పవాడననుకొనుట ఆత్మవంచన లోకవంచనా గూడ.

తత్వవేత్త అయినవాడెవడూ పొగ పీల్చడు. పొడుం వాడడు. అట్టివాడు ఒకడుంటే వానికి తత్వమూ తెలియదు. అయితే శీలమంటే నా అభిప్రాయము చెప్పి ముందుకు పోతాను.

అవ్యక్తంగా మనలో ఉన్న ఆత్మ సహజంగా సువ్యక్తం అవటమే శీలము.

సహజంగా అని యెందుకన్నానంటే మానవులు సహజంగా లేరు. అందువల్లనే తలచు అతనిలో దివ్యత్వమున్నా వ్యక్తంకావటంలేదు. నాకు నీతి అవి నీతులు లేవు. జంతువులకును, దేవతలకును నీతి అవినీతులు లేవు. నేనున్నూ యీ రెంటికినీ అతీతుడను: బుద్ధిపూర్వకంగా చేసేదుర్మార్గాన్ని నేను సహించను. కన్యను మానభంగము చేసినవానికి తీవ్రమైన శిక్ష పడవలసినదే. కన్యావరులు అన్యోన్యంగా ప్రేమించి వరించుకుంటే ఆవివాహమునకు ప్రతిబంధకా లుండరాదు.

పర్యవసానమేమనిన ?

బుద్ధిపూర్వకమైన దుర్మార్గము నిందార్హము. అట్లనే నిర్బంధముగా నీతిని రుద్దుటయును మానదగినది.

ఈ విషయమును అందరూ ఒప్పుకొనకున్నను నేను ఏకాకిగానుండుటకు అంగీకరించుచున్నాను. ఇట్లు ఏకాకిగా నుండుట అలవాటు అయితే ఆనందదాయకముగానే ఉంటుంది. కొండలను, సూర్యుని, నక్షత్రములను ఎవరు వెలివేయగలరు ? ఇతరులు చేయలేనిపనిని చేస్తే మంచి పేరు వస్తుంది. ఇతరులకు చేయుటకు సాహసించని పనిచేస్తే చెడ్డపేరు వస్తుంది. ఘనులు నిందాస్తుతులకు లెక్క చేయక రెంటినీ చేయవలసివస్తుంది. వారు బహుకొలదిగానే ఉంటారు. అట్టివారిలో నేనొకడను.

వశ్యోపవాసాన్ని వదలి చాలాదూరం వచ్చాము. ఏమిచేయను. ఈ తోవలో యీ విషయాలు తగులుతై. వివరింపకుండా వదలజాలను. డాక్టరు, ఎడ్వర్డుహూకర్ డివి అనే ఆయన దీర్ఘకాలపు ఉపోద్ఘాతనాన్ని

పోగొట్టుటకు ఉపవాసము అమోఘమైన చికిత్స అని వ్రాసినాడు.

కారణము యింతే.

పళ్ళోపవాసకాలమున, అసహజమైన వస్తువులను స్వీకరించే జిహ్వాయందలి అసహజమైన రుచి,జ్ఞానం అంత రిస్తుంది. మద్యములు, పొగాకు, మసాలాలు, బిగుతైన దుస్తులు,బూతుసాహిత్యము, చర్చికి పోవుట, ప్రేమలేని వివాహము, నాగరిక అభ్యాసములయం దుండే అభి లాష నశించిపోతుంది. చివరకు నీతిదాయకమైన నాట కాలు చూడవలెనన్న కోరికగూడ అంతరిస్తుంది.

జాతి ఎందుకు దిగనాసిల్లుతుంది ?

నీతివిదులు, మతగురువులు, సంస్కర్తలు పై లక్షణా లను కారణాలని భ్రమపడుచున్నారు.

జీవికి యిష్టమైనది. కాని ఇంద్రియములు వశము కాలేదందురు – కానేకాదు. ఇంద్రియములు జీవి యొక్క యిష్టానుసారము వర్తింపకుండా యితర ప్రతి బంధకాలు అడ్డు వస్తున్నవి. దుష్టాహారములను మానితే రక్తం శుద్ధం అవుతుంది. శ్వాసాశయాలలోనికి మురికి-గాలి పోనీయరాదు. మనస్సును దుష్టసంకల్పములతో నింపరాదు. నాడులనుఅసహజమగు ఉద్రేకములకులోను జేయకుండి. వీని యన్నిటివలనను జీవిని కలుషితము చేయ కండి.అప్పుడు ప్రపంచకము యెట్లు మారునో చూడండి.

ఒకపాపి దేవుడుగా పరిణామం పొందవలెనంటే యుగాలు పట్టుతుంది. పళ్ళోపవాసము 20, 30, 40 దినములు చేసినంతనే అట్టి పరిణామం వస్తుందని నేననను.

అయితే వశ్యోపవాసము చేసిన అట్టి పరిణామము యీ లోకములో ఆరంభించిన దనవచ్చును.

1, 2 జన్మలను తగ్గింప వచ్చును. పరిణామమును త్వరపెట్ట వచ్చును. అయినా ఫరవాలేదు. కాలము మనస్సుయొక్క కేవలకల్పన.

తిని, తాగి, సుఖంగా జీవిస్తానంటే నా ఆటంకము యేమీలేదు. నేనుగూడా యెప్పుడన్నా కుత్తుకబంటిగా తింటాను. సుఖంగానే ఉంటుంది. అలా తినకపోతే మనయందలి జంతుస్వభావము తృప్తిపడదు. భగవంతుడు మనకు జంతుస్వభావము నిస్తూ తినే స్వభావాన్నిచ్చాడు. ప్రత్యవాయములు రాకుండా తినండి.



ఉపవాస తత్వవిద్య

౧౧

ఆత్మజ్ఞానమునకై ఉపవాసము

ప్రార్థనసభకు పోయినప్పుడెల్ల నాకు తలనొప్పి వచ్చేది. తనకు లేని భావములను యితరుల కనుగప్పి సరసమైన భాషలో చెప్పుచోటు ప్రార్థనసభ. అందువల్లనే నాకు తలనొప్పి వచ్చేది. మెదటికి సంబంధించినది కాదు మతము. అది హృదయానికి సంబంధించినది. హృదయాన్ని యెండగట్టి మెదటిని బలిపిస్తేనా నీతి మొద్దుబారిపోతుంది. ఇంతమాత్రం వైద్యునకు గూడా తెలుస్తుంది.

దేవుని శస్త్రముచేస్తే మతబోధ వస్తుంది. బ్రితికుండగా లోపలిభాగము తెలిచిచూడటం సాధ్యంకాదు గదా. దేవుని శవశోధనే దేవజ్ఞానంగా ఉంటున్నది. దేహమంతా అక్కడే ఉంటుంది. అందులో ఆత్మ మాత్రం ఉండదు. దేవుడు నిలుచుటకు వీలుగానంత ఉక్క ఉంటుంది చర్చిలో. దేవుని శ్వాసయే స్వాతంత్ర్యము (ముక్తి). అతని ప్రాణమే సూర్యకాంతి (జ్ఞానము). మనిషికంటెను దేవుడు పశు (వాత్సల్య) స్వభావము గలవాడు. దేవజ్ఞానము బోధించు గురువులకు పశువుల కుండే అజ్ఞానం, మానవులకుండే కుటిలత్వము ఉంటున్నవి. భగవంతుడు బడి పెట్టి ఆత్మవిద్యను బోధింపలేదు. ఒకేమతము బోధించుటకు భగవంతుడు ఏకమతవాది గాడు. అతడు బహు మతవాది.

"ఏకం సత్ విప్రాః బహుధా వదంతి" ఒకే సత్యమును జ్ఞానులు బహుధా చెప్పెదరు. ప్రకృతియే భగవంతుని పాఠశాల. అక్కడనే తెలుగులేని అన్న వస్త్రాలుగూడా లభిస్తవి. అయితే పిల్లలు ఆ బడిలో చదువక, తికమకగానున్న ఆచారము, సాంప్రదాయములనే బడిలోనే చదువ కోరుచున్నారు. అందువలన వారికి సరియైన ఆకలి లేకుండాపోయింది. అందువలన వారు బలంరాక చిక్కిపోయినారు. ఉప్పునీటిలో వేపిన అన్నం తిన్నవారికి చిక్కని యెఱ్ఱని రక్తము వస్తుందని ఆశపడరాదు.

మతబోధను నేను నిరాధారంగా నిందించటంలేదు. మతబోధలో (Church service) నాకు మూడే అభ్యంతరాలు ఉన్నాయి- ప్రార్థన, కీర్తన, బోధ. ప్రార్థన యీవిధంగాఉంటే నేను నమ్ముతాను. నోటితో యేమీ చెప్పకూడదు. హృదయపూర్వకముగా భావించి కర్మ చేయాలె. కీర్తనగూడా కోయిలకూతవలె శ్రావ్యంగా ఉండాలె. ప్రేమికుని కంఠధ్వనివలె హృదయమును పొంగించాలె. తనబిడ్డను, సృష్టిదేవతలతో పాటు చూచి ఆనందించే మొదటికాన్పు తల్లిప్రేమవలె ఆనందదాయకంగా ఉండాలి. బోధ ఆడంబరరహితంగా మౌనంగా చేసుకుపోతూ, యితరులను తన వంకకు ఆకర్షించుకోనేదిగా ఉండాలె. వాడుకలో ఉన్న ప్రార్థనలు నేను నమ్మను. డబ్బిచ్చిచేయించే కీర్తనలు నేను నమ్మను. వృత్తిగా చేసే మతబోధ నేను నమ్మను. ప్రపంచసామాన్యానికి యివి గావలె. అందువల్లనే వారు వానిని సహిస్తున్నారు. ఆదివారము శెలవు ఉం

డాలె. నాకూ కావాలె. ఆ దినమందు శాంతి, సంగీతము, పూలు, పవిత్రభావము, భగవత్కృపయం దనురాగము ఇవన్నీ ఉండాలె. కష్టపడి పనిచేసే మిగతా దినములకు పవిత్రదినానికి భేదముండాలె. పవిత్రతకు ఆదివారము ప్రతీకంగా ఉండాలె. దైహికముగాను, మానసికముగాను యిట్టిమార్పు మనకు అవసరమే. ఆధ్యాత్మికముగాగూడా ఒకమార్పు రావాలె, అది రావటంలేదు.

ఒకడు బోధ చేయవలెనంటే అతడుగూడా జనసామాన్యంతో పాటు రాత్రింబవళ్లు కష్టపడిపనిచేయాలె. సంశయాలకు, ఆశాభంగాలకూ లేమిడి లోనుగావాలె. అందరితో పాటు శోకమోహాలలోనే ఉండాలె. అవసరమైతే యితరులతో పాటుగానే యేడవాలె. అయితే ఆదివారమునాడు తనకుండే మతవిశ్వాసమువలన తాను, తనకు గలిగిన ఆశాభంగాలను, ఆపదలను. యెట్లు సహించినదీ చెప్పనీయండి. అతడు తనలోవాడే గనుక తనబోధనను తన ప్రవర్తనవలన స్థిరపరుస్తాడు గనుక అతనిబోధన అందరూ శ్రద్ధగా వింటారు.

చర్చిలో దేవుడు లేకుండాపోయినాడు. అందువలన నే ప్రజలలో మతవిశ్వాసాలూ పోయినై.

నజరే నగు యేసుప్రభువు మధురస్వభావుడు, పవిత్రుడు, వాత్సల్యపూర్ణుడు. ఇట్టి పవిత్రాత్మ యింత వరకు పుట్టలేదు. మానవులకు దర్శనమిచ్చిన పవిత్రాత్మ యేసుపూర్ణావతారము. ఇప్పుడా యేసుప్రభువు మానవ దేహముతో దర్శనమిచ్చినా, మన చర్చి అతనిని పాపాత్మ

షంటుంది. లోకశ్రేయముకొఱకై జీవించిన యేసు ప్రభువును అరాజకవాది అంటుంది.

సత్యమును నశింపచేయవలెనని యెవరూ చెప్పరు. తాము గాకుండా యితరులు సత్యముగా జీవింపవలె నందురు. మనము స్వాభావికముగా జీవింపలేకపోతే దివ్యత్వము మాత్రం యెక్కడనుండి వస్తుంది? అది మానవుని హృదయములో భగవానుడు ఆనందముగా వసించియుండేవాడు. కావలసిన సలహా యిచ్చేవాడు. నాగరికత అనే గ్రుడ్డిపరిణామం రాసాగింది. భగవంతుని సలహా యెవరికీ అక్కరలేకపోయినది. దేవునకు ఎవరన్నా సలహా అడుగుతారేమోనని యెదురు చూచి చూచి విసుగెత్తింది. అప్పుడు చెప్పకుండా లేచిపోయినాడు. నాగరికతవలన శాంతి వస్తుం దనుకున్నారు. సుఖాలసంఖ్య పెరిగిందేగాని శాంతి లభింపలేదు. శాంతినిచ్చే దేవునికొఱకు వెదుకులాడ నారంభించే టప్పటికి వారికి దేవుడైతే కనబడలేదు. అతడు ధరించిన లాగూ, చొక్కా కనుపడ్డవి. ఆ దుస్తుల నామరూపములే మతమైనది. మతవాదిగాని వేదాంతి అనిగాని పేరుపెట్టుకొన్నవా రెవరూ మానవహృదయానికి శాంతి నీయలేకుండా ఉన్నారు. మానముఒక్కటే మానముతో కూడిన కారుణ్యము. జ్ఞానము అశాంతిని పోగొట్టగలదు.

ప్రేమ, ఆత్మజ్ఞానము వీనికి గల అర్థమేమిటో సరిగా యెవ్వరికీ తెలియదు. ఎక్కువమందికి తప్పుగానే తెలియును. ఆత్మజ్ఞానముయొక్క యర్థమును పదజాలము సరిగా తెలుపజాలదు. చర్చిలో దొరికే దినుసు

కాదిది. చర్చికి వెలుపలఉండే ఆత్మజ్ఞానమును జనులు మన్నింపరు. అదేమి శాపమో మత వ్యవస్థలో కనుపడేది సాధారణముగా అపభ్రంశపు ఆత్మజ్ఞానమే.

నకలుగా ఉండి, నిసలుగా చెలామణి అవుతున్న ఆత్మజ్ఞానభేదములను కొన్నింటిని పర్యాలోచనసేయండి.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే మంచిదనముకాదా ?

అవి రెండును కలిపియుండవు. ఆత్మజ్ఞానము అపార శక్తిసమన్వితము. మంచితనములో పురుషార్థము యేమీ ఉండదు. ఆత్మజ్ఞానము లేనివారుగూడ మంచిగా ఉండ వచ్చును. మంచివారంతా ఆత్మజ్ఞానులుంగారు. శవము మంచిగానే ఉంటుంది. ఆత్మజ్ఞానములేని మంచితనము గూడా అంతే.

ఆత్మజ్ఞానమంటే నైష్ఠికత్వముగాదు

నిష్ఠలో యిమిడియుండలేదు జీవనము. శ్మశానములోగూడా పూలు ఉంటై. రాళ్ళమీది శాసనాలు చదువకుండా, పూలు వాసన చూడటానికి వీలున్నది. భగవదనుగ్రహము గలిగినవారు భగవంతునిపై కోపింప జాలరు. నీవు విగ్రహముమీద కోపింపగలవు. అది ఆనందానికి కాక శోకానికి చిహ్నము.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే అంధవిశ్వాసముగాదు

జ్ఞానమున్నవానికి గుడ్డివిశ్వాసమెట్లు కలుగుతుంది ? అతీంద్రియవిషయాలను దర్శించి అప్రత్యక్ష విషయాలను నిర్ణయింపగలిగేది ఆత్మజ్ఞానము. ఒకడు మతాన

సారి అయి అజ్ఞానిగా ఉండవచ్చును. ఆత్మ జ్ఞానానికి అజ్ఞానం ఉండదు. తెలియని విషయం ఉండదు.

ఆత్మజ్ఞానమంటే నియమము కాదు

నియమంగా ప్రార్థించువాడు నిజమైన ప్రార్థన చేయనక్కే అల్పబుద్ధులకు నియమము, రక్షణ యిస్తుంది. కాని ఆత్మజ్ఞానికి సంకల్ప స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. ఒకడు 20 సంవత్సరాలు ప్రతి ఆదివారమూ చర్చికి పోయేవాడు. అతనికి 20 సంవత్సరములలో ఒక ఆదివారమునాడన్నా "సన్నిధి" లభింపలేదు.

ఆత్మజ్ఞానమంటే వాచాలత కాదు

స్వర్గీయమైన అనుభవాన్నంతా మూడుముక్కలలో చెప్పవచ్చును. నేను నిన్ను ప్రేమించుచున్నాను. ఇది మాటలతో చెప్పనక్కరలేదుగూడ. ఈ సంకల్పమును వ్యాపింపజేయవచ్చును. నే నెవరితోనైనా కలుస్తానా. "నినుచూటటానికి సంతోషంగా ఉంది" అనే మాటలు గొణగను. ఒక చిరునవ్వు నవ్వుతాను. అందులో యెన్నో సంపుటముల విషయం ఉంటుంది. హృదయముయొక్క భాష తెలిసినవారు దానిని సులభంగానే గ్రహిస్తారు. హృదయభాష తెలియనివారు పరాయివారుగానే ఉండిపోతారు. సోమరిపోతులకు వాచాలత్వము సహజగుణము. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంపుచేసేది కర్మ. అనగా పని.

ఆత్మజ్ఞానము శరణుపొందుట కాదు

ఎంతోమంది జ్ఞానం సంపాదించుకునే ఓపిక లేక మన కివన్నీ అక్కరలేదు, భగవంతుణ్ణి శరణు పొందితే

అతడే మనకు కావలసినదంతా అమరుస్తాడు అనే నమ్మకతో ఉంటారు. అయితే భగవంతుని కళ్యాణ గుణములను నీవు ప్రేమిస్తావా ? ఆ కళ్యాణగుణముల లోనే అతని సూక్ష్మరూపమున్నది. నీకు దివ్యజ్ఞానము జన్మాంతరసంస్కారముగా లభింపవచ్చును. అయితే అది నిత్య నవనవ మైనది. నేను అపరిమిత ప్రశంస చేయటం లేదు. ఆత్మజ్ఞానము మధురాతిమధురమైన తినుబండారములకంటె మధురతరమైనది. ప్రాణముల కంటె ప్రాణప్రదమైనది.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే దాతృత్వము కాదు

ఆత్మజ్ఞానము దానముచేస్తుంది. అందులో యే కలంకమూ ఉండదు. దేనినీ పొందటానికి కాదు దానము. దానము చేయకుండా ఉండలేక దానము. దానము రెక్కడా ప్రకటించదు. జ్ఞాపకం ఉంచుకోదుగూడ. నది ఎక్కడనూ అగి యీదినము ఒక లేరు నీరు యిచ్చాను, రేపు యింకొక లేరు యిస్తాను అని యే రేవులోనూ చెప్పదు. తన పేరును వదలి చేసే గుప్త దానములో యెంతో తృప్తి ఉన్నది. గుప్తదానము చేసేవారి పేరును స్వర్గము లిఖించియే ఉంటుంది.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే సూక్ష్మవిషయముకాదు

ఆత్మజ్ఞానములో యేమీ యోగము లేదు. అతీంద్రియ విషయమూ లేదు. దేవజ్ఞానమూ లేదు. యోగ్యతా లేదు. కూత కూస్తూ పక్షి యెగురదు. ఎగురుట చేత గాని యోగిమాత్రమే వదరుతాడు. రెక్కలనూత విన

పడుతుంది. కన్నులం కనుపడతై. పక్షి యెక్కడికి పోతుందో యెవరికీ తెలియదు.

న్యూయార్కులో ఒక దివ్యజ్ఞాని ఉపన్యాసం విన్నాను. మానవుని తేజశ్చక్రములలోని రంగులను గురించీ, ఏ గుణమున్నవారి తేజశ్చక్రము యెలా ఉంటేది అతడు చెప్పెను. చెప్పి చెప్పి ఆత్మసంగతి మఱచిపోయినాడు. అతని తేజశ్చక్రము లండన్ నగర ములోని పొగ అంతా ఒకచోట చేరిస్తే యెలా ఉంటుందో అలా ఉంటుందనుకున్నాను. అతడు మనము ధరింపవలసిన దుస్తులరంగును గూడ నిర్దేశించెను. ఆ ఉపన్యాసము విన్నతరువాత రంగుల తమాషాలో మోజు పోయింది.

పియాన్సీలని చనిపోయిన వారి ఆత్మలను ఆవాహన చేసి పలికించే సంస్థ లున్నాయి. ఆత్మజ్ఞానమునకు ఆ చోటునకు పో నక్కరలేదు. భూతప్రేతాలు మట్టికి సంబంధించిన నామరూపాలను అంటిపెట్టుకొని ఉంటవి. అవి శాశ్వతమైన ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు. పియా న్సీలలో పనిచేసేవారు తమ స్నేహితుల ఆత్మలను మరణము లేనివని ఋజువు చేయటం యెలా ఉన్నా తాము మరణశీలురమని ఋజువుచేస్తున్నారు. ఇట్టి భూత విద్యను గురించి కొంచెము చెప్పనీయండి. ఒక వైద్యు డుంటేవాడు. అతనికి భూతవైద్యము వచ్చు. నేను వ్రాసిన కవిత్వములో "ముద్దు" అనే భాగమును చదివి, అతడు నన్నాతని యింటికి రమ్మన్నాడు. "ముద్దు"లో కామము యెంతో నుతించినావనియు, ఆ సంగతికి చెడ్డ పిశాచములు 10 వేలు నీవెంట పడుతై, అవి నా

శంక చాలా జాలిగా చూచాడు. నేను చిరునవ్వు నవ్వాను. అతనికి నా కవిత్వము సరిగా అర్థం కాలేదను కొన్నాను.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే పాషండత్వము కాదు

తన ఆత్మను తప్ప ఆత్మవిదుడు తన నౌకను యే మతానికి లంగరు వేయడు. లంగరులేని ఓడవలెనే అతడు అప్పుడప్పుడు యిటు నటు కొట్టుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తాడు. "ఇతనికి స్థిరమైన మతవిశ్వాసము లేద" ని లోక మంటుంది. నీకు యెంత మతవిశ్వాసమున్నా ఆవిశ్వాసము శైవమూ, భక్తియూ, జ్ఞానమూ, వైష్ణవమూ వైరాగ్యమూ యేదో ఒక అరలోకి పోతేగాని నిన్ను వారు మతవిశ్వాసిగా గణింపరు. అయితే సత్యానికి యీ పేరులతో నిమిత్తం లేదు. సంభావింపబడవలెనన్న కోరేవారికే యీ పేరులతో పని. ప్రపంచానికి నీమత విశ్వాసమేదో తెలిసేటప్పటికి నీ వాసంగతినే మఱచి పోతావు. ఇప్పుడు పిచ్చివాళ్లు అని యెవరినంటారో వారే రేపటి త్యాగవీరులు. వారే ముందుకాలములో జ్ఞానులు అవుతున్నారు. తెలుసుకోండి ఎవరిని యిప్పుడు మంది పిచ్చివాళ్ళు అంటుందో వారే ప్రపంచ క్షేమం కొరకై జీవించువారని జ్యోతిషం చెప్పవచ్చు.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే సిద్ధాంతముకాదు

ఆత్మజ్ఞానం యే గ్రంథములోను నిలిచియుండదు. ఏమతపు ఆవరణలోను అణగియుండదు. ఏమత సంస్థ యొక్క అండా దీనికి లేదు. ఏ ఒకరి సదభిప్రాయాన్ని కాంక్షింపదు. ఆత్మజ్ఞానానికి ఆత్మజ్ఞానమే అనుమతి

పత్రము. ఏ నూతన సిద్ధాంతాన్ని దానికి చేర్చనక్కర లేదు. అందులోని యేఒక్క సిద్ధాంతాన్ని తీసివేయనూ అక్కరలేదు. దానికదే సిద్ధాంతము. ఇంకోటి యేదీ కలుపకుండానే అది సిద్ధాంతముగా నున్నది.

ఆత్మజ్ఞానమంటే నీతికాదు

ఆత్మజ్ఞానులుగా ఉండవలెనంటే ధైర్యము ఉండవలెను. అది లేనివారు నీతివంతులుగా ఉంటారు. మానవ యోగ్యతకు నీతి అవసరమే. ఆత్మజ్ఞానము ఆముష్మికజీవితానికి సంబంధించినది. నీతి, ఆత్మజ్ఞానమూ ఒక్కటిగా ఉండవచ్చు కాని సామాన్యంగా వానికి చుక్క ఎదురవుతూ ఉంటుంది. అంటే నీతియే యెదురుతిరుగుతుంది. ఎవరితోను, యేవిషయముతోనూ భగవంతునికి విరోధములేదు. సామాన్యముగా యితరుల వత్తిడివలనగాని, అయిష్టముగగాని అందరూ నీతిగా ఉంటారు. ఈ విధంగా నీతిని అనుసరించటమే అవినీతికంటే యెక్కువ అవినీతికరమైనది. కరెంటు తగిలితే ఎంతో మంది చచ్చిపోతారు. అందుకని కరెంటు మంచిది కాదనము. ఆవిధంగానే ఆత్మజ్ఞానము యెన్నో శాసనాలను రద్దుచేస్తుంది. ఆ శాసనాలు కొంతవరకే అవసరము. ఆత్మజ్ఞానికి వానితో పనేమున్నది ? సాధ్యము సిద్ధించిన తరువాత సాధనముతో పనేమున్నది ?

ఆత్మజ్ఞానము అంటే త్యాగము కాదు

వైరాగ్యమంటే దారిద్ర్యము కాదు - మానవసహజమైన వాంఛలు లేకుండుటయును గాదు. దేనినీ ప్రేమించకుండా ఉండటం అంటే హృదయములో మెత్తదనము

లేకుండుటయే. శుష్కదరిద్రుడూ, సన్యాసీ, ఆత్మ జ్ఞానులుగా చిరకాలమునుంచీ చలామణీ అవుతున్నారు. సోమరులు, తేజోహీనులు ఆత్మజ్ఞాను లవుతారా? తగి నంత త్యాగం చేయటానికి ముందు ద్రవ్యం ఉండాలె. వైరాగ్యము కలుగుటకు ముందు విషయవాంఛ లుండాలె. త్యాగము చేయటానికి ద్రవ్యమూ వైరాగ్యము చేయుటకు సహజమగు వాంఛ లేనివారు త్యాగము చేయుట అనగా ఏదిని? తూర్పుదేశీయులవారు "ఆశ లేకుండవలె" నని బోధించిరి. అందువలన ఆత్మజ్ఞానము తప్పుగా అర్థము తీయబడినది. ఆశలేకుండుట, త్యాగము చేయుట అనేవి రెండు, వేరువేరు అర్థము గలమాటలు. నిజమైనయోగి ఆశ ఉండి వదలివేస్తాడు. ప్రపంచమున అవతరించిన బోధకులందరికీ ఆశ ఉన్నది.

"రసోప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే". ఆ పరా త్పరుని పొంది, లౌకిక సుఖాలను రుచిహీనములగుట వలన వారు త్యజించిరి. వారి అనుయాయులు తమ బోధకుడు యెందుకు త్యాగము చేయగలిగెనో తెలిసి కొనకయే త్యాగముకొరకై త్యజించిరి.

ఒక చిన్నకథ. ఇద్దరు అన్నదమ్ములున్నారు. ఇద్దరికీ రంగువేసిన చెక్కని జంతువులబొమ్మలు యిచ్చారు. పెద్దవాడు పిచ్చిపుట్టి ఆ బొమ్మల నన్నిటినీ చిదుకకొట్టి వాడు. రెండవవానికి అరోజుననే ఒక జీవించియున్న కుక్కనో; చిన్నగుఱ్ఱాన్నో యిచ్చారు. ఆ రెండవవాడు జీవములేని జంతువులబొమ్మలను వేరొకనికి యిచ్చివేసి నాడు. జీవముగల జంతువులున్నవానికి ప్రాణములేని బొమ్మలతో పనేమున్నది?

ఆవిధంగానే పరమును దర్శించకుండానే త్యాగముకొరకే త్యజించే శుష్కవైరాగ్యము లెంతకాలం నిలుస్తుంది? అర్హత రానిదే బలవంతాన వైరాగ్యమును నటించేవా రెందఱో ఉంటారు. తాము ఘనులమని ప్రకటించుకొనే అల్పబుద్ధులు వారు.

ఇవి యేవీ ఆత్మజ్ఞానము కాదన్నావు. సరే, అయితే ఆత్మజ్ఞానమంటే యేమిటి ?

దివ్యశక్తులను లోపలినుండి వెలుపటికీ, వెలుపటినుండి లోనికీ ధారాళముగా ప్రసరింపనిచ్చు స్వభావము కలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము అనబడును. రెండుక్రియలను చేయగల స్వభావముకలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము. తనను తాను ఇంద్రియములనుండియు, మనోవేగములనుండియు వేరుగా చేసుకొని పరాత్పరుని సర్వశక్తికి నిలయముగా నుండుట. తరువాత ఆ దివ్యశక్తిని తనతో సంబంధముకలిగిన వ్యక్తులలోను, పదార్థములలోను ప్రసరింపజేయుట. ఇందు మతవాదములేదు. ఇది మానవ స్వభావమున్నూ కాదు. ఆత్మస్పందనము లను స్వీకరించుటకు స్వర్గమువంకకును, కలిగిన శక్తులను ప్రసరించుటకు భూమివంకకును, నిరాఘాటముగా తెఱచియున్నవానిని ఆత్మజ్ఞాని యందుము. ఆత్మ, ఆత్మశక్తులను స్వీకరించుచుండగా దేహము, మనస్సు నిరోధములు కలిగింపకుండా నిశ్చలముగా యెవని కుండునో అతడు ఆత్మజ్ఞాని. ఆత్మశక్తులను ప్రసరించుటలో అతని దేహమూ, మనస్సూ, అత్యంత చేతోవంతముగా నుండవలెను. మెదడులో యేమాత్రపు మాంద్యమున్నా దేహములో యే తంతువైనా శిథిలమైయున్నా,

మనస్సులో అపజయ భయమున్నా, హృదయములో దౌర్బల్యమున్నా, ఎక్కడ యెంత స్వల్పమైన నిరోధమువలన ఆత్మశక్తులు ప్రసరింపకపోయినా ఆతని ఆత్మజ్ఞానము పరిపూర్ణము కాదు. సోమరి పోతులు ఆత్మజ్ఞానులుగా నుండుట నైతికముగా అసంభవము. అందువలననే మతగురువులలో చాలామంది ఆత్మజ్ఞానులు కారు.

నేనొక సంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలిచాను. అదే మనిన: ఇంద్రియజ్ఞానము, ఆత్మ వీనిని విడదీయుట సాధ్యముకాదు.

హావెలాక్ ఎల్లిస్ స్టడీస్ ఇన్ సెక్స్ అనే కామ శాస్త్రము వ్రాశాడు. అతడు సత్యాన్వేషణయోగాని ప్రత్యేకంగా యేమి స్థిరమైన సిద్ధాంతాలను అంటిపెట్టుకొని యుండలేదు. భౌతికశాస్త్రబద్ధమైన పరిశోధనలకై ప్రపంచమంతా గాలించినవాడు. కామవాంఛయొక్క సున్నితమైన రూపమే మోక్షేచ్ఛ అన్నాడతను. (Religious exaltation is but a finer form ofsex-transport) తమకున్న కామవాంఛను పవిత్రముచేసుకొనిన సిద్ధులు సత్యమును దర్శించు సమాధిని పొందుచుండిరి. కామభావనలు యేమార్గమున పైకి నడచునో ఆమార్గములోనే స్వర్గసత్యములు యోగులకు గోచరించును. సత్యము శాశ్వత అమరసుందరి. తాము ప్రేమించిన సుందరిని స్పృశించిన కాముకు మెట్లు ఉద్బుద్ధమగునో కవులకు ఆ యమరసుందరి అనుగ్రహమున కవిత్వము పొంగి పొరలుచున్నది. ఆత్మజ్ఞానము కామముతో నిండి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది. పుంసత్వము లేనివారికి హృద

యమే లేదు. వారికి ఆత్మానుభూతి యెలా కలుగుతుందీ?

గొప్ప మతబోధకులజీవితాలలో విషయ సుఖా లను త్యజించినట్లు కనుపడుచున్నదిగదా అందురు. నిజమే. కాని అట్లు చేయవలెనని ఆత్మ వారికి బోధింప లేదు. ఆత్మకు, దేహానికి మధ్య ఉన్న మెదడుయొక్క ప్రమేయమువలన కలిగిన విషయమది. పురుషుని కామ వాంఛను, పురుషుని మెదడు అమితముగా నిషేధిస్తూ ఉంటుంది. స్త్రీ యొక్క మెదడు ఆమెయొక్క వాంఛకు అమితముగా లొంగిపోతుంది. ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలను వినక మెదడును గ్రహించే స్వభావము మన కున్నది. అందువలన కామవాంఛ యొక్కవై నప్పుడెల్ల మనస్సు దేహాన్ని కాకుండా మెదటిని గ్రహిస్తూ ఉంటుంది.

మానవుని జిహ్వ వంకరపనులు చేస్తూ ఉంటుంది. దాని తరువాత వంకరపనులుచేసేది మానవుని మెదడు. వానిని యిప్పుడే విసర్జించటం అలవిగాని పని. అవి మనకు మోక్షమార్గములో కావాలె. అవి యెంతలో ఉండాలె అంతలోనే ఉంచటం నేర్చుకోవాలె. ఆత్మ యొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి అవి పని చేయుటం నేర్చు కొని కొంతదూరము పోవాలె.

అయితే ఆత్మజ్ఞానము యెలా లభిస్తుంది ? అనే ప్రశ్నను యుగాలుగా చర్చించుచున్నారు— దీనికి చర్చి "ఉపవాసము, ప్రార్థన" అని జవాబు చెప్పుతుంది. నేను అదే జవాబును ప్రతిధ్వనిస్తాను. అది నిజమేగూడ. అయితే ఉపవాసమంటే యేమిటో ప్రార్థనంటే ఏమిటో వారికి సరిగా తెలియదు.

దేవుడు వారికి అట్లు ఆదేశించాడు. అందువలన వారికది మంచిది. అయితే ఆ విషయాన్ని అమలులో పెట్టుటకు వారు ప్రకృతిని ఆశ్రయింపక మానవులను కోరిరి.

ఉదాహరణకు, 1835 సం|| జూలై 23 వ తేదిని స్కాట్లండ్ దేశపు చర్చి అధికారులు "వినయదినము"గా నిర్దేశించినది; అంతటను ఆదినము ఉపవాసదినముగా భావింపవలెననిరి. ఉపవసించుటకు ప్రజలు భయపడిరి. ఈ విషయమై వాదోపవాదములు రేగెను. తత్కాలములో భగవంతుని రక్షణను కొందరు మోసగించిరి. తాము శోషణక్రియలో మునిగియుండుటకు భగవంతుడు ఆనందించును. ఒకరిద్దరు ఉపవసింపకున్నను అతడు గుర్తించి, జ్ఞాపకముంచుకొనడని వారనుకొనిరి. ఇందుకు సంబంధించిన కీర్తన ఉన్నది. "స్వర్గముయొక్క ప్రతీకారము పాపముల క్షమాపణ" "తమకు విధి గనుక వారు ఉపవసించిరి. "తమ పితృదేవతలకు మూల పురుషుడయిన వారి గౌరవార్థము" వారు ఉపవసించుచుండిరి. అయితే ఉపవాసమువలన పితృదేవతలు మేలునే పొందుచుండిరి. వారది లేఖ్యారూఢము చేయరైరి.

ఆత్మహింస, స్వీయోపేక్ష మొదలగు విషయములలో మనకు నమ్మకము లేదనుకోండి. గోచిపెట్టుకొని బూడిద రాచుకోటంలోగూడ మనకు నమ్మకములేదు. అయితే ఉపవాసములో మనకు నమ్మకమున్నది. దానిని అవలంబించుచున్నవారు మేలునే పొందుచున్న సంగతి వారి నడగండి తెలుస్తుంది. ఉపవాసములో మేలు కలుగుతుంది. అయితే యెవరూ మిమ్ములనూ యెక్కువా

తినమనలేదు. శోషింప మననూలేదు. చేయటము మత నియమముగానే చేసినా, దీనివలన దేహారోగ్యము బాగుపడుతుంది. స్థూలసూక్ష్మ దేహాల స్వభావము తెలియకుండా, యెంతకాలము మతనియమాలను గుడ్డిగా అవలంబిస్తారో, అంతకాలమూ, మతనియమముగానన్నా ఉపవాసముచేసే ఆచారము మంచిదే. మీకున్న బాధలకు మీరనుకునే కారణాలు వేరు. ఉపవాసకాలములో మీకు తెలిపే కారణాలు యింకా మంచివి. అలవాటుగా ఉపవాసము చేసేవా రీవిషయాలను గుర్తుంచుకోరు. ఉపవాసము మూఢాచారమనే వారున్నారు. దయ్యము సృష్టించిన మనిషికంటె - మనిషి సృష్టించిన దేవుడే మంచివాడు.

అయితే వశ్యోపవాసము సంగతి యేమిటి ?

పూర్వకాలపు మతోపవాసము, నేటికాలపు చికిత్సోపవాసముల సమ్మేళనమే వశ్యోపవాసము- రెండిటిలోనూ కొన్ని దోషాలు, కొన్ని సుగుణాలు ఉన్నై, రెంటిలోని దోషాలను వదలి, సుగుణాలను స్వీకరిస్తే వశ్యోపవాసం అవుతుంది. నాకు యీ వశ్యోపవాసము వలన మేలు జరిగింది. చేస్తే కొద్దోగొప్పో నీకూ మేలు చేస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానమును గురించియున్న విషయములలో ఆత్మజ్ఞానము కలిగినది. వశ్యోపవాసమునకు ముందు నాకా పదమునకు అర్థము తెలిసేదికాదు. మతోపవాసములోని దివ్యత్వముగాని. లౌకికోపవాసములోని ఆరోగ్యదాయకమైన లక్షణాలుగాని నాకప్పుడు తెలియవు. వశ్యోపవాసమువలన మతోపవాసములో ఆరోగ్యము కలుగుతుందనీ, లౌకికోపవాసములో జ్ఞానము కలుగు

తుందనీ, నా కిప్పుడు తెలసినది. విడవిస్తే లౌకికోప వాసముగాని మతోపవాసముగాని సంపూర్ణ ఫలదాయక ములుగావు. కలిపివేస్తే దివ్యత్వము వస్తుంది. భూమి మీదనే స్వర్గము కనిపిస్తుంది.

ఆత్మజ్ఞాని

స్వాభావిక జీవి
వ్యక్తిత్వము గలవాడు.
శక్తిమంతుడు.
ఆకర్ష వంతుడు
ఉత్సాహవంతుడు.
సుకుమారి.
ఉదారుడు.
లౌకికజ్ఞాని.
స్వయంపూర్ణుడు.
దయగలవాడు
మృదుస్వభావము గలవాడు
ఇంకా యెన్నో! యెన్నో!!

నాకు ఆత్మజ్ఞానిగానుండుటకు తగినంత లౌకికజ్ఞానము ఇంకను లభింపలేదు. అందువలననే సహజ జీవనాన్ని వదలి వృత్తి చేసుకొంటున్నాను. నాలోని లోపము పూర్తి అయితే తరువాతిదశను అందుకుంటాను. ఇంకొక ఏబది యేండ్లకో, నూరేండ్లకో నేను ఆత్మజ్ఞానిని అయ్యెదను అనుకొనుచున్నాను. ఆత్మజ్ఞానము సిద్ధింపకున్నా ఫరవా లేదు. ఏమంటే ఆత్మజ్ఞానంఅంటే యేమిటో తెలిసింది. అంతయును లభించువరకు నేను ఆనందముతో వేచి యుందును. అంతకు తక్కువతో తృప్తిపడను.

ఉపవాస తత్త్వవిద్య

౧౨

సహజపరిజ్ఞానమునకు ఉపవాసము

అతిగా తర్కించేవారికి తెలిసేది కానిది. వారు ఆత్మజ్ఞానమునువదలి విజ్ఞానమును అధ్యయనము చేస్తారు.

కాలేజీచదువు యెంతసేపటికీ విద్యార్థులను ఆత్మజ్ఞానముయొక్క గడప తొక్కనీయకుండుటకే ఏర్పడి నట్లున్నది. అందువలన వారి ఆత్మచైతన్యము బాహ్యాభ్యంతరములకు సులభముగా కదలజాలక పోతుంది. అక్కడ మనకు కావలసినవి లభింపవు. మనకు లభించునవి అక్కరమాలినవి. అక్కడ నేర్పే పాఠాలలో యెక్కువకాలము నేర్చుకొనేది మనము బలవంతముగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసినదేగాని అవి సహజంగా ఆనందముగా జ్ఞాపకం ఉంటే విషయాలు గావు. తిరిగి జ్ఞాపకానికి రానక్కర్లేని విషయాలే మన స్మృతిలో మిగిలిపోతై.

సహజ పరిజ్ఞానము స్వీకరించేది యెప్పటికీ మరపురాదు. సహజ పరిజానముతో చేసిన నిశ్చయములో తప్పు ఉండదు. మన అనుభవానికి సరిపోయిన వానిని మనము సహజముగా యెప్పటికీ మఱచిపోము. ఆలోచించే విషయము తర్కము ఉంటేగాని మన స్మృతిపథములో చిరకాలము నిలచి యుండదు.

అందువలన అనుభవలబ్ధమైన జ్ఞానము తర్కలబ్ధ జ్ఞానముకన్న సున్నితమైనది, నమ్మకమైనది, సత్యమైనది, శుద్ధమైనది, నిర్మలమైనది, ఉన్నతమైనదియును. అనే సంగతిలో నాకు గట్టి నమ్మకమున్నది. ఇదియే సరియైన వివేకము. మనము చేసినపనులతో మన జీవితాన్ని లెక్కవేయటం కద్దు. ఇంతకన్న మన ఆలోచనలతో మన జీవితాన్ని లెక్కించటం ఉత్తమమైనది. మనయొక్క కారుణ్యమును బట్టి మన యోగ్యతను లెక్కించుట యింకను ఉన్నతమైనది. అనుభవ జ్ఞానము అన్నిటికన్నను అత్యున్నతమైనది ప్రేమ అనుభవిస్తుంది. జ్ఞానముంటుంది. అందులో. శాసనముతర్కిస్తుంది. సంశయిస్తుంది, మోసగిస్తుంది కాదంటుంది. ఒక్కొక్క ఉపన్యాసము వింటాము. అందులో యెంతో తర్కముంటుంది. ఎంతో సాహిత్యముంటుంది ఎంతో చమత్కారము, కౌశల్యముంటుంది. అంతా విన్నతరువాత చెప్పినవాడు ప్రజ్ఞావంతుడేనని నిశ్చయించుకొంటాము. ఆ ఉపన్యాసములో వేడీ ఉండదు వెలుతురూ ఉండదు. శాశ్వోత్సాహమూ కలుగదు. మనకు శాంతిదాయకమైన జ్ఞానమూ లభింపదు.

ప్రేయసీ, ప్రియులు ఒకచోట కలుద్దాం అనుకుంటారు. వారు నడచిన త్రోవల్లో దివ్యకాంతులు స్ఫురిస్తయి. వారు అనుకున్నచెట్టు ఎంతో స్థిరముగా ఉంటుంది. కాలిక్రింది పచ్చిక పట్టు కుచ్చువలె వుంటుంది. వారు త్రాగిన జలధారలోని పానీయములు అమృతతుల్యంగా ఉంటవి. ఆ స్ఫురణ యెప్పటికీ మఱపురానిది. ఆ విధంగానే ప్రేమ అనేది మనలో

వుంటే ప్రతిపనిలోనూ దివ్యకాంతులు గోచరిస్తాయి. ఆకాంతి లోకమంతా నిండుతుంది. ఆ కాంతిలో ప్రభువుదృష్టి మనకు అమరుతుంది. మనము చూసేచూపు ప్రభువైన దేవుని చూపువలె వుంటుంది. సామాన్య మానవునికి తాను ఒకప్పుడు జీవించిన జంతుజీవన స్ఫురణ వుంటుంది. తనయందు దైవాంశ కలదనే స్ఫురణ యెక్కడో దూరములో చీకటిలో స్ఫురిస్తూ వుంటుంది. ఇప్పటి మానవునిలో జంతుస్వభావమూ లేదు దైవస్వభావమూ లేదు. అతనిలోని జంతుసహజమైన సహజ పరిజ్ఞానము పోయింది. దైవజ్ఞానము అందలేదు. అతనిలోని మనోమయమైన తర్కముమాత్రము పెరుగుతోంది. అందువలన అన్నిరకాల చిక్కులలో మునగుతూ తేలుతూ వున్నాడు. తనలో జంతుస్వభావము, దైవస్వభావము కలసివున్నవనిఅతడు మఱచిపోయినాడు. ఈసంగతే బాగా తెలియవలసియున్నది. ఈసంగతి తెలిస్తేనేగాని అతనికి తత్వము సరిగా అర్థంకాదు.

మనలో సహజ పరిజ్ఞానానికి, తర్కానికి యుద్ధం జరుగుతూ వున్నది. నిజానికి వివాదకు హేతువేమీ లేదు. నాలోవి సహజపరిజ్ఞానమే, వివేకము. వివేకమే సహజ పరిజ్ఞానము. అయితే యుద్ధమేమిటంటే నా సహజ పరిజ్ఞానానికీ లోకమునందలి తర్కానికీ తగవువస్తుంది. ఈ సంగతి బాగా తెలియటానికి ఉదాహరణ :: తర్కము పటుపుగిస్తుంది. కాలక్రమమును యేర్పరుస్తుంది. దైలు నడుపుతుంది. సహజపరిజ్ఞానము దిక్కును చూపుతుంది. గమ్యమును నిశ్చయిస్తుంది. పని ఆరంభిస్తుంది. ఆహారము సమకూరుస్తుంది. అయితే తర్కానికి విభిన్న

మార్గములు చాలా తెలుసు. వానిని గురించి మనకు తెలియదు. మనము ఎక్కడికిపోవాలో నిశ్చయించుకో లేదు. మనము ఎక్కడికిపోవాలో టిక్కెట్టుయిచ్చే వానిని అడుగుతున్నాము. అతని కేమి తెలుసు? ఎలా తెలుస్తుంది? వాను ఎంత చివరదాకా టిక్కెట్లు అమ్మాలో తెలుసు. అది వాని పని. అత నిచ్చిన టిక్కెట్టు తీసుకొని ప్రయాణంచేస్తాము అంత ప్రయాణము చేసినతరువాత మనము చేరవలసినచోటు (గమ్యము) అదికాదని తెలుస్తుంది. తిరిగి వస్తాము. మళ్లీ యింకో బుద్ధిమాలిన ప్రయాణం చేస్తాము.

తర్కానికి, సహజ పరిజ్ఞానానికీ రాజీవుంది. ఏమి చేయాలో సహజపరిజ్ఞానాన్ని అడుగు. ఎలాచేయాలో తర్కాన్ని అడుగు. తర్కము తోవ చూప వచ్చును కాని నిర్దేశింపరాదు. సలహా యివ్వవచ్చునేకాని తీర్మానింపరాదు. ఎంత చిక్కువచ్చినా, సహజపరిజ్ఞానము ఎంత దుర్బలంగావున్నా, తర్కముకంటె సహజ పరిజ్ఞానమే యెక్కువ విశ్వసింపదగి యుండును.

పరమాత్మనుండి జీవాత్మకు చేరునట్టి సందేశమునకే సహజపరిజ్ఞానము అంటాము. జీవాత్మనుండి దేహమునకు చేరు సందేశమునకే ప్రచోదనయని పేరు. ఆ ప్రచోదనకు దేహము క్రియారూపము నిస్తుంది. తర్కము కేవలము లౌకికమైనది. దీనికి అంతర్యామితో సంబంధము లేదు. దీనిలో ప్రచోదనాలేదు, క్రియాలేదు.

సహజపరిజ్ఞానము జన్మాంతరాల అనుభూతి సంగ్రహము. సంశయ విచ్ఛేదముతో కూడిన భౌతికపరిశోధనల ఫలితము తర్కము. అవశ్యా యోజనల్లో అనుభ

వించి స్థిరపఱచుచున్నది. రాబోవు జన్మలయందు సంస్కారమై సహజపరిజ్ఞానముగాను, శేముషిగాను ఫలిస్తుంది, అందువలన కేవలము లౌకికమైన తర్కలబ్ధ జ్ఞానముకన్న సంస్కారముగా లభించిన సహజ పరిజ్ఞానము (Instinct) శేముషి (Intuition) యెక్కువ సునిశితమైనవి. సామాన్యానికిని సిదునికిని యెంతభేద మున్నదో తర్కానికిని, సహజపరిజ్ఞానమునకును అంత భేదమున్నది.

సహజ పరిజ్ఞానమునకు తర్కము తోడు కావలెను. అంత మాత్రమే, జంతువుల యందు వలెనే మానవుల యందును, సహజ జీవనానికి, సహజ పరిజ్ఞానము ఉండి తీరాలి. తర్కము వలన మానవ నిర్మాణము ఒకటి, రెండు అంతస్థులు పెరుగుతుంది. నిజానికి ఇప్పటి మానవుల కన్న, జంతువులే ఎక్కువ క్రమంగానూ, సహజంగానూ జీవిస్తున్నవి. తమ తెలివికి అందినంత వరకూ వానిలో కాపట్యము లేదు. మానవులు తెలిసి, తెలిసి దేహాన్ని, మనస్సును, జీవాత్మను గూడ దుర్వినియోగ పఱచుకొను చున్నారు. నేటి మానవునకు తెలియనే తెలియని విషయమున్నది. ఆత్మ వంచన లేకుండా సహజపరిజ్ఞానము ననుసరించి జీవాత్మను విశ్వాస పూర్వకముగ అనువర్తించుటకన్న నిశితమైన, గంభీరమైన, అందమైన క్రియ వేరొకటిలేదు. ఇక్కడ ఒక్క మంచి ఉదాహరణము.

20 మందితో కలసి నేనొక విందులో భుజించితిని. నాకు విందులంటే యిష్టము లేదు. అయినను యేదో మర్యాదకు ఒప్పుకున్నాను. అక్కడ జాన్స్టన్,

ద్రాక్షజెల్లీ నారింజపండు, రేగుపండ్లు, తినబెట్టిరి. ప్రకృతి విధానమున న్మక్షమగల నేను నారింజ పండ్లను, రేగుపండ్లనువదలి జూన్ను, ద్రాక్షజెల్లీ తిన్నాను. అలా తినవలెనని జిహ్వ కోరింది. మిగిలిన అతిథులు నాలుగురకాల అమ్లాహారాలు తిన్నారు. విందు అయి పోయింది. ఆహార శాస్త్రము చూతునుగదా నా జిహ్వ కోరిన జాన్నూ, దాక్ష జెల్లీ మాత్రమే కలిపి తినదగినవి అని కనుపడినది. మిగతా పండ్లలోయే రెండు అమ్లాలు కలుపగూడదు. అట్లు కపిన అవి క్రమంగా జీర్ణముకావు. దీనివలన తేలినదేమనగా శాస్త్రము చూడకపోయినా నా నాలుక జీర్ణము కాదగిన వస్తువులను తినుటకు తోడు పడ గలిగినది. సహజపరిజ్ఞానము నాలో బాగా వృద్ధి పొందినదన్నమాట.

జీవాత్మకు ప్రచోదనములు స్నాయువులవంటివి. పరిశ్రమ లేకపోతే అవి దుర్బలము లైపోతవి. ప్రచోద నము కలిగినప్పుడు మనము తదనుగుణముగా నడిచుకో వాలె నడచుకోటానికి భయపడి మానివేస్తామా జీవాత్మ ప్రచోదనచేయుటం క్రమక్రమంగా మానివేస్తుంది. లోకము తనను వ్యగ్రోత్సాహి అనో, అవివేకి అనో, పాపి అనో పిలుస్తారని భయము. జీవాత్మ, దేహము ఎలా కలిసిఉన్నవో సహజపరిజ్ఞానము శేముషి అలా కలసివుంటవి. దేహము జీవాత్మ కలిసివున్నవనే సంగతివి విస్మరించి మన మనస్సునే చిరకాలము నమ్ముకొని జీవించి నందువలన సహజపరిజ్ఞానము జంతుధర్మమని నిందిస్తాము. శేముషిని, అవివేకమని అపహసిస్తాము. ఇంతకన్న మూర్ఖత్వము, అజ్ఞానము యింకేమున్నది ?

ఇంకొక విషయము. "డిప్రొఫాండిస్" అనే ఆస్కార్ వైల్డుగారి గ్రంథము యీ మధ్యనే ప్రచురించిరి. అతి విషాదముతో హృదయపు లోతులనుండి జీవాత్మ పలికింది ఆ గ్రంథములో. అయితేనేం ఆ గ్రంథమును ప్రచురించినవారే "విలక్షణమును, కృతకమును నగు గ్రంథకర్త స్వభావము" అన్నారు. మన స్నేహితులే యితరులకన్నను పరమ శత్రువులు నిజంగా. మన శత్రువులు మనను సంశయిస్తే ఫరవాలేదు. మననుగురించి వారికి బాగా తెలియదులే అనుకోవచ్చును. మిత్రులం మనను గురించి బాగా తెలిసిన వారివలె ప్రవర్తిస్తారు. అందువలన వారివలన యెక్కువ నష్టమున్నది. కొందరు నన్ను గుర్తించి యెరుగుదురు. వారికి నేను అర్థము కాను. నాకు పేరు లేదు. విశ్వాత్మయందు విశ్రమించిన వారికి లోకమేమి తెలుస్తుంది. "యస్యాం జాగ్రతి లోకానాం సా నిశా పశ్యతో మునేః."

మన ప్రేరణలు గూడ స్వప్నజగత్తులో బాగా వ్యక్తమవుతై. మనము బిడ్డలు ఆనందించే స్వప్నజగత్తు దాటి వచ్చేశాం. అందుకు విచారంగా లేదూ? చిన్న బిడ్డలు ఉత్తుత్త మేడలు కట్టుతారు. వారికి అందులో ఆనందం దొరుకుతుంది. మనము ఆస్థితి దాటినాము. భావనా ప్రపంచముదాటి పార్థివ ప్రపంచములో పడ్డాము. సత్యములవలె కనుపడే పిశాచాలతో బాధ పడుతున్నారు చాలామంది.

చిన్నబిడ్డలకు బోధించాలె. ఆ బోధించుటలో కూడా బిడ్డలనుండి కొన్ని విషయాలు నేర్చుకోవాలె. తప్పు చేసిందని తల్లి బిడ్డను దండిస్తుంది. ఆ దండించు

టలో యెంత ధురహంకారము తనకున్నదీ తల్లి తెలుసు కుంటే యెంత బాగుండును.

సర్వజ్ఞానములను విస్మరిస్తేగాని ద్రష్ట కాడు. మాని వానిని విస్మరింపలేడు. ఎన్నో భయాలున్న సామాన్యమాత ఎంతగానో సలహా యిస్తుంది. భయపెట్టు తుంది, ఎన్నో అనుభవాలు ఏ కరువు పెట్టుతుంది. ఇందులో విపరీత మేమున్నది. ఎన్నో తెలుసుకొన్న మహా పండితులే తమ ఆత్మను తాము విశ్వసింప లేరు గద. అందువలన బాధ పడేది బిడ్డ. తనకు తెలుసునను కొంటుంది. ఏమి తెలియని బిడ్డ సహజ పరిజ్ఞానమువలన ఎదురు తిరుగుతుంది. తల్లికి యీ విషయాలు తెలియవని బిడ్డకు తెలుసు. బలవంతాన పెట్టిన అన్నము-గాలి లేని చోట పడక ప్రక్కమీద పండుకో బెట్టటం. సేఫ్టి పిన్నులు పెట్టటం చేదుమందులు దురదపుట్టే కంబళ్ళు కప్పటం కాళ్ళకు బూట్లు మేజోళ్ళూ తొడగటం బిగువైన లోపలి దుస్తులు వెలుసుగావుండే పైదుస్తులు పుస్తకాలు చదవటం చర్చికి పోవటం బలవంతపు ప్రార్థన సంఘములో తరతమ్యాలు వంశపు ఆచారాలు, కార్య క్రియావిధులు, కోరుకున్నాసుకొని లొంగియుండటం, అధికారమునకు వశపడియుండటం, ఏదో ఒక మతాన్నో, వాదానికో స్వాధీనం కావటం, బంధాలు, గుడ్డినమ్మకాలు, వాటి అతిచారాలు. ఇవేవీ సహజమైనవి కావు. అందువలన బిడ్డ యెదురుతిరుగుతుంది. ఇవన్నీ చేస్తే మన భావన నశిస్తుంది. ఆలోచనమాత్రమే పెరుగుతుంది.

ఎవరినన్నా పెద్దవాడైనా డంటాము. నిజంగా అతనిలోవున్న చిన్నతనమే పెద్దదౌతుంది. నిజమైన విద్య యెలా వుండాలె? సహజపరిజ్ఞానము ప్రధానము. ఉత్సాహము తరువాత, చిట్టచివరకు బోధ. అన్నిటిలోకీ దేహము ప్రధానము. తరువాత చైతన్యము. అన్నిటికీ చివర మెదడు.

ప్రొఫెసర్ ఎడ్వార్డ్ లార్కిన్ కేవల భౌతిక వాది. అయితేనేం అతడు జ్ఞాని అని నే ననుకుంటాను, అతడు యిలా వ్రాశాడు. "ఇప్పుడు ప్రపంచములో నున్న సాహిత్యములో నాలుగింట మూడుపాళ్లు ఇప్పటికి పనికిరానిదైపోయింది. దినదినముచేసే పరిశోధనా ఫలితాలు ప్రపంచవ్యాప్తం అవుతై. మన ఆచారాలు సాంప్రదాయాలు యెన్నో మారిపోతై. కొన్ని అసలే పోతై. ఇప్పుడున్న విద్యావిధానమంతా మారిపోతుంది. మన ఊహాకందని క్రొత్తవిధానం వస్తుంది. 3, 4 సంవత్సరాలు ఒక కవీశ్వరునికి బలవంతాన రేఖాగణితము తర్కము బోధిస్తే అతని భావనాశక్తి నశిస్తుంది. అందువలన యికముందు, విద్యార్థిని మానసికశాస్త్రవేత్త పరిశోధించి నిశ్చయింపనిదే, యేవిద్యా బోధింపరాదని శాసించాలె. మీరి బలవంతాన యెవరైనా అనర్హమైన విద్య బోధిస్తే పెద్ద అపరాధము విధించాలె."

ఈ సంగతు లన్నీ నే నీగ్రంథముద్వారా కోరే విషయాలే. ఏ మనిషినన్నా యింకా చిన్నతనం వదలలేదు అంటే అది తిట్టేమీకాదు. దీవనే. అతనివద్ద కపటము, బడాయి, లేవనియు; సహజమైనవాడనియు నమ్మదగినవాడనియు; మనస్సులోఉన్నది పైకి చెప్పేవాడనియు; ఉల్లాసముగాను ఆనందముగానూ ఉంటా

డనియు; చేతిలోఉన్నది ఇస్తాడనియు; దయగలవాడనియు; విశ్వాసపాత్రుడనియు; ప్రేమగలవాడనియు, ఆదర్శజీవియనియు అర్థము. సహజపరిజ్ఞానము యింకా ఉన్నదని అర్థము.

ఇట్టి సహజమగు శిశుస్వభావము వశ్యోపవాసము వలన అలవి అవుతుంది. వివరాలు చెప్పనీయండి.

1.వశ్యోపవాసము వలన ఆక్రమ బంధములు సడలిపోతై. మనము కొన్ని విషయాలకు బానిసలమై ఉంటాము. అహంకారము ఉంటుంది. వీనివలన మనము సహజజీవనం చేయలేకపోతున్నాము. మన భుజముమీద వున్నంతవరకు మనము మోస్తున్న కాడిని ఎలాచూస్తాము? మనకు అనుకూలముగాలేని వాతావరణమును అనుభవించుటకు రెండే మార్గాలున్నవి. దానిని మార్చుకోవాలి. లేదా వదలివేయాలె. ఒక దుష్టశక్తిని యెదుర్కొనే యింకొక దుష్టశక్తిని సృష్టిస్తేగాని మార్చుకోలేము. ఇందు యెంతో గట్టిప్రయత్నము చేయాలె. అనవసరముగా యెంతో శక్తి వ్యయముచేయాలె. సంశయము సంకోచములను వదలి మన దేహమును మన యిష్టానుసారము నిర్మించుకొనుటకు వశ్యోపవాసము సహాయపడుతుంది. మన సహజ పరిజ్ఞానము వృద్ధి అవుతుంది. అప్పుడు మన వర్తన సహజం అవుతుంది.

2.వశ్యోపవాసములో మెదడియొక్క అల్పత్వము రూఢి అవుతుంది. ఈ విషయములో మనకు గట్టి నమ్మకము యేర్పడినప్పుడే ఆత్మయొక్క వాణిని వినగలుగుతాము. మన మెదడు తీగద్వారా నడిచే టంతి వార్తలు పంపే పనిముట్టువంటిది. ఆత్మవాణి రేడియో వంటిది. దానికి తంతుల తగలాటము లేదు. విద్యుత్తువుంటే

చాలు, రేడియో పనిచేస్తుంది. మనము తంతివార్తలను వదలుకోము. అయినా ఓడ రేవు చేరాలనంటే రేడియో వుండాలె. సత్య సముద్రముమీద బయలుదేరిన ఓడలు గమ్యము తెలియక యిటు నటు కొట్టుకుంటున్నై. మనస్సు గమ్యాన్ని చూపజాలదు. ఆత్మ గమ్యము చూపిస్తుంది. వత్తిని తగ్గించి దీపము వెలిగిస్తాము. మందముగానున్న సహజపరిజ్ఞానము జ్వలించిన తరువాతనే పరమాత్మ, ఆత్మజ్యోతి జ్వలింపజేస్తాడు. సహజపరిజ్ఞానమే యింకను కాంతివంతమైతే దానిని దివ్యజ్ఞానమని, శేముషి అని పిలుస్తాము. దాని తరువాత గలిగేదే ఆత్మజ్ఞానము. దీనితరువాత కలిగేదే ఆత్మానుభూతి.

3. మన తర్కశక్తి, వశ్యోపవాసమువలన సునిశితం అవుతుంది. బ్రహ్మజ్ఞానికి తర్కము కావలసినట్లే భౌతికవాదికి ఆత్మజ్ఞానము కావలెను. స్వాభావికవాదులమైన మనకు రెండూ వుండవలెను. నోరు మూసుకునో, తెఱచకొనో చదువుమన్న చదువజాలవు. అట్లే మన శక్తి సామర్థ్యాలు వృద్ధికానిదే దివ్యాన్ని దర్శింపజాలము. ఎల్లకాలము అరణ్యములో వసించుట అలవికాని పని. ఎప్పటికన్నా సామాన్య మానవులతో కలసి తిరుగవలసి వుంటుంది. పని పాటలూ చేసుకోవలెను. ఆర్థిక విషయములలో కౌశల్యమూ వుండవలెను. త్వరగా నిశ్చయించుకునేసామర్థ్యమూ సంపాదించాలె. దృఢముగా క్రియావంతుడూ కావలె. ఓర్పుతో పనులూ చేయాలె.

ఆలోచించి మన భావశక్తిని యింకను వృద్ధి చేసుకోవలెను. సరియైన వివేచన లేక కలిగిన భావాలను అణుచుకుంటారు, లేదా తప్పుగా వ్యక్తం చేస్తారు.

ఆడ్గోల్ఫుహక్స్లె అను నతడు సుప్రసిద్ధమైన “పరిశ్రత్య భోగమను” అనే గ్రంథము వ్రాసెను. అతడు సమాజ పరిజ్ఞానముచే సెలింగించిన అద్భుతవిషయాలను సరియైన తర్కము తెలియనందున తిన్నగా వ్యక్తముచేయలేక పోయెను. అతని అనుభవాలన్నీ నిజమైనవే. అయితే ఏం ? వాదబలము లేనందున యితరులను అతడు నమ్మింప లేక పోతున్నాడు.

వళ్యోపవాసమువలన తర్కశక్తి నిశితమవుతుంది. అందువలన బంధాలు వదలి ఆత్మశక్తులు ప్రసరిస్తవి. మెదడు వేగవంతం అవుతుంది. ఆత్మసందేశమును అది వేగముగా వ్యాప్తి చేస్తుంది. అందువలన నీ సర్వశక్తులు వున్నతిని పొందాలె లేదా యెలా పొందుతవో తెలియాలె.

౪. వళ్యోపవాసము జీవితాన్ని ఆనందధామము చేస్తుంది. పెద్దమనిషివలె బిగదీసుకొని వుండలే ననుకుంటున్నాను. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ వుండ గోరుతున్నాను. అభ్యుదయవాదుల వుపన్యాసములకు పోయేవాడను. ఎందుకో బిగుసుకు పోయినట్లుండేది. ఏసిద్ధాంతమూ నిర్దుష్టము కాదు. క్రిందికీ మీదికీ పోవటానికి మనకు శక్తివుండాలె. అందుకు ప్రేమ వుండాలె.

సుఖంగా వుండలేకపోతే మనలో యేదో లోప మున్న దన్నమాట. సుఖానికి మూల మేదో తెలిస్తే పూర్ణత్వపు మూలము తెలిసిన దన్నమాట. సంశయము అడ్డు వచ్చినా భయము కలిగిందన్నా, నా దేహములో బాధపుట్టినా, నాకూ ఆత్మకూ వుండే అనుబంధాన్ని యేవో బయటి విషయాలు మూసివేసినై అని తెలుసు

కుంటాను. సహజపరిజ్ఞానాన్ని వదలి, తెలివిని ఆశ్రయించానన్నమాట. దైవవాణిని విసర్జించి, పోటుదైన మానసిక వాణిని పాటించానన్నమాట. ఈ విధంగా అణగారిపోయిన నా శక్తిని చేకూర్చుకునే లౌకికజ్ఞానపు వత్తిడిని తగ్గించుకోవలెను. అప్పుడే నిజమైన ఆత్మ ప్రశాంతము లభిస్తుంది. తరువాత నేను నిజమైన నేను అవుతాను. ఇది వక్త్రోపవాసము వలన సులభమవుతుంది.

పక్షి కూయటానికి, ఎగురటానికి పుట్టింది.

పువ్వు అందముగా వుండి వాసన యిస్తుంది. వాని లోనే వాని సుఖమున్నది.

నే నెందుకు పుట్టానో, పుట్టి యేమి చేయాలెనో తెలిస్తే చాలు. అందుకు అనుగుణ్యంగా వర్తించుటలో ఆనందమున్నది.

చిరునవ్వు, నవ్వుకుందాము.



ఉపవాస తత్వ విద్య

౧౩

భక్తి కొరకు ఉపవాసము

ప్రపంచమును మఱచినవానిని భగవంతుడు గుర్తించుకుంటాడు.

అనన్యా శ్చింతయంతో మాం
యే జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం
యోగక్షేమం వహా మ్యహం

ఆత్మ యెవనికి గమ్యమైనదో వానికి అనాత్మ దూర మవుతుంది. భక్తిజీవనమే సహజజీవనము. భక్తిలేనిచో మనఆత్మ ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది. లోకజ్ఞానము కలవార మనుకొనువారికి భక్తిఉండదు. భక్తియందు నమ్మకమున్నూ ఉండదు. ఎంత ఆశ్చర్యము! వారు నిజంగా జ్ఞానములేనివారు. వారి కన్నులు చూడండి. వారికి అంతర్యములో తీరని వేదన ఉన్నట్లు మనకు ద్యోతకము అవుతుంది

అతిలోకవిషయాలు అంటేనే కొందరు నమ్మక పూర్వపక్షము చేస్తారు. వారిలోగూడ భక్తి ఉంటుంది. తర్కము నల్లని తెర వేస్తుంది. అయితే నేమి? ప్రేమ ఆ నల్లని తెరను భేదించుకొని ప్రకాశిస్తుంది. ఒక పుష్ప ము వికసిస్తుంది. ఒకపాట వినిపిస్తుంది. ఒకబిడ్డ అవ్యక్త మధురధ్వని చేస్తుంది. ఒక స్త్రీ ముద్దుపెట్టుకుంటుంది,

అప్పుడు తర్కమూ నోరు మూసుకుంటుంది. ఏదో ఆనందమూ కలుగుతుంది.

భక్తి అంటే తెలివిలేనితనమని నేను అనుకోను. చాలామంది భక్తి అంటే తెలివిలేనితనమనియే అనుకొందురు. అందువలన యెవరికన్నా భక్తి ఆవేశము కలిగిందంటే వారు భయపడతారు. వారికి అర్థముకాదు గనుకనే భయము. అజ్ఞానావరణ వారిని బంధిస్తుంది. అందువలననే ఆ భయమనేది పునరుక్తి.

భక్తి అంటే బాధ్యత వదలుట అని నా అభిప్రాయము. ప్రజలకు యిదిగూడా చెడ్డవిషయముగానే తోస్తుంది. దానికిగూడ కారణము అజ్ఞానమే. ఎవరన్నా భక్తి ఆవేశములో ఉంటే వారికి ప్రత్యక్షముగా నష్టములేదు. కనుక "పాపము ఫలానా మనిషికి భక్తి పట్టుకొంది; వాడు యేమీ పట్టించుకోవటంలేదు" అని జాలి తలుస్తారు. భక్తిగలవానిని స్నేహితులు వెలివేసి వదలివేస్తారు. అది వారి కరుణ అని మనము అనుకొంటాము. మనను వదలినారు గనుక మనకు వారిబాధ తీరిపోయింది

మహావేశము భక్తికి మూల మందురు. భక్తి క్రమంగా మతపిచ్చిలోకి దింపునందురు. భక్తిని సక్రమముగా వినియోగించుకోకపోతే మతోన్మాదము అవుతుంది. కాని భక్తిలో మతోన్మాదము లేదు. సరియైన భక్తి ఉంటే మతోన్మాదము పారిపోతుంది. [illegible] నటించేటప్పుడు పక్షచక్రము జారిపోతే యింజనుయొక్క శక్తి వ్యర్థమైపోతుంది.

ప్రేమలేకనో, కపటప్రేమ గలవారో, అర్ధాంగా ప్రేమగలవారో అయితే ప్రేమను ప్రకటిస్తారు. నిజంగా ప్రేమగలవారు మౌనంగా సేవ చేస్తారు.

భగవంతుడు మనోన్మాదులను హర్షింపడు. అయిననేమి ? ఒక పక్షి రుండేవాడు. కేకలు వేస్తూ యేదో భక్తి ఆవేశంతో నాట్యం చేసేవాడు. నాకు యెంతగానో ఆత్మానందము కలిగేది. బాగా తెలివిగల వేదాంత బోధకునకు యీ ఆనందము జన్మలో కలుగుతుందా అని నే ననుకొంటాను.

చదువులో ప్రవేశించేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుం టుంది. చదువులంటే ఆచారముగా వచ్చే విద్యలని నా ఉద్దేశ్యం. దానిలో యెంతో మోసము ప్రవేశించినదని నా ఉద్దేశము. ప్రతిదినము చర్చికి పోయేవానిలోకన్న మోటుమనిషిలోనే మూఢభక్తి యెక్కువ ఉంటుందని నా నమ్మిక.

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవా రున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని అతీంద్రియ శక్తులు తనలో నున్నందున తానే భక్తుడ నని యోగ శక్తులు వికసించినవా రనుకొందురు. అది శుద్ధ పొర పాటు. నిజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల అతీంద్రియ దృష్టి, అతీంద్రియ శ్రవణములను గురించి యెప్పుడు చెప్పుకోరు. ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన సూక్ష్మ శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు. యోగశక్తులు వృద్ధి యైనకొలదిని భక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. భగవద్భక్తి కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహ్లాదులు:—

“శోధింపంబడె సర్వశాస్త్రములు రక్షోనాథ!
వేయేటికిన్ గాథల్ । మాధవశేముషీతరణి సాం
గత్యంబునన్ గాక దు। ర్మేధన్ దాటగవచ్చునే
సుతవధూ మీనోగ్రవాంఛా మద। క్రోధోల్లోల
విశాలసంస్కృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్”

అన్నారు.

భక్తి యేమతశాఖకూ సంబంధించినదిన్నీ కాదు. బైబిలులో భక్తులచరిత్ర లున్నవి. కాని అవి క్రైస్తవమతానికే సంబంధించినవి. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్టదైవముంటాడు. వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింపలేదన్నమాటయే. ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాంతియైనను రాతిగోడను దాటిపోదు. ఆత్మకాంతిని ప్రకాశిస్తుంది. కాని ఆకాంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా ఉంటేగాని, వెలుపలికి రాదు.

గాజుకుప్పె లోన గడగుచు దీపంబ
దెట్టులుండు జ్ఞాన మట్టులుండు
తెలిసినట్టివారి దేహంబు లందున
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా.

జాతినమ్మకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన భావాలు సయిత మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే అట్టి, మనస్సనే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి రావు. ఇందుకు విశ్వాసంగూడా ఉండాలె. దిక్కులేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచిపట్టిన కిటికీ అద్దములోనుండియైనను ఒకానొక కాంతి కిరణము వస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మికలు తోడుగా ఉంటయి. చిత్రకారులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగె నందురు. సామాన్యమానవులు 'అయ్యా మాకీ విషయము బోధించండి' అంటే మీ కింకా అర్హత రాలేదు. మీ కీ రహస్యంకాస్తా బోధిస్తే దేవుని ఆగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుందంటారు రీ పరమపవిత్రులు.. ఇది ఒకవిధమైన కాపట్యము.

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కష్టపడుతూ ఉంటారు. వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది. వారు తన్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు. వారిని మంది చిన్నతనము, అమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు. మందికి ఏమి తెలుస్తుంది?

ఎంతోమందికి భక్తి అయితే ఉంటుంది. ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణ మేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసే శక్తి వేరు. అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు. అదీగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో ఎంతో ఔదాసీన్యముంటుంది. కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావటం యిష్టముండదు. ఇదిగూడ ఒక పాపమే. తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయముచేత్న గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు.

నాకు ఆత్మోపలబ్ధి గలిగింది గదా నా కీ లోకముతో పనేమున్నది, విశ్రాంతి తీసుకుందామనే ప్రలో

భము కలుగుతుంది. చేసేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది. అట్లా అని ఊరకుంటే మనలో ఉంటే అహంకారము ఊరకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది. దానితో భక్తి కొస్తా మానిపోతుంది.

కవిత్వమువలన కవికి గర్వము రాదు. కవికి ఆత్మజ్ఞానము తెలుగు అయితే గర్వము వస్తుంది. గర్వమువస్తే. కవిత్వాని కేమీ దోషములేదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవటమే దోషము.

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను. ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము. మనిద్దరికే తప్ప యింకొకరికి వినుపడరాదు. "ఒక మనోవృత్తి విధవ ఒక వర్థివర్తకుడు, ఒకయోగికి చాలా నీచముగా కనుపడతారు. నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు." ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పుకుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెం వివరంగా చెప్పుతాను. ఆత్మోపలబ్ధి గలవానికి దేహమూ మెదడూ తోచవు. వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పుకోరు. ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలె. చాకచక్యము, ఇంగితమూ అన్నీ ఉండాలె.

నామరూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు. ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ కలిగితే నామరూపాలు తోచవు. అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ తగ్గినతోడనే రూపములో చైతన్యము" కలగాలె. ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచేస్తుంది?

ఇది చాలా గహనమైనవిషయం. అయినా ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను. ఏమన్నా కుదురుతుందేమో చూడండి, మెరుపులతో వాన కురుస్తోంది. కటికచీకటి అందులో నడవాలె. మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడుతుంది. అప్పుడు కనులు మిరుమిట్లుగొంటై. అప్పుడే నడవాలె. అప్పుడే మెరకా పల్లాలు చూచుకోవాలె. ఇందులో నేర్పులేనివాడు ఆచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా యిలాగే ఉంటుంది. భక్తి ఆవేశములో యేమీ తోచదు. ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు. దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధ ఉండదు. లోకవిషయాలలో శ్రద్ధ కలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది. భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుందీ అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానితో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది. ఆతడు బోధ చేస్తాడు. భక్తి విద్య నశించేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే లభిస్తుంది. స్వప్నంలో ఉన్నవానికే స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది.

ఇదీ అంతే

దర్శించినది, వ్యక్తము చేయాలె. వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించేశక్తి ఉండాలె. మనోద్యోతకమైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహమూ, స్థైర్యము ఉండాలె. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు. అంతవరకు చీకటిలో నున్న వారికి త్రోవ కనుపడదు.

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను. అదీ అసమగ్రముగానే చెప్పినాను. ఏమి చేయను ?

వళ్యోపవాసమునుగురించి చెప్పనీయండి

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని నేను వాగ్దానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కునట్లు యెంచటమూ లేదు.

భగవదనుగ్రహామువలననే భక్తి కలుగుతుంది. అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని కొక్కనికే తెలిసే విషయము.

మనము యెన్నిదశలు ఉన్నతిని పొందుతామో భక్తి అన్నిదశలు దిగి మనదగ్గరకు వస్తుంది. వేరు వేరు దశలు తెలుసుకోవాలెనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదువండి. అందులో హృదయ మేమీ లేదు. అదొక మాటల ప్రోవు. అది మనహృదయాన్ని పెంచదు. తెలివిని పెంచుతుంది. అయితే యింతవరకు వెలువడిన ఆత్మ విద్యలలో నెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది. శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా మంచిది.

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపవసించిన, విశ్వ మునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది. ఉపవాసకాలమున యేమీ తినరాదు. అంతేగాదు ఆకలినిగూడ మఱచి పోవాలె. అన్నమేగాదు అన్నిటినీ మఱచిపోవాలె. అందరినీ మఱచిపోవాలె. ఆకలిని మఱచిపోవలెనని యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్నను యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది. ప్పకపోతే అనుభవించండి. వెంటనే మానివేయండి..

ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండితీరుతుంది. భగవంతుడు తన భక్తులను పేదవారుగా ఉంచుతాడు. తానే వారిని పోషిస్తూఉంటాడు. "మిద్దెగదిలో మాడుచెక్క" అనే ఒక జాలి కలిగించే సామెత ఉంది. భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు. కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహారాన్నిగురించి మఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు ఆతనికి మాడుచెక్కనుగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే యిస్తాడు. అయితే యెందరు తమ అన్నాన్ని మరచి పోయి భగవంతుని సేవింపగలరనేదే ప్రశ్న. భక్తులలో యెంతోమందికి అన్నమంటే యెంతో శ్రద్ధ. అది యింకా రుచిగా కమ్మగాఉండవలెననే కోరిక. ప్రకృతి అనే యిల్లాలు తనబిడ్డకు అన్నము, నీరూ చూపుతుంది. ఇదే భక్తునికీ, భవిష్యత్తుకుగూడా పనికివస్తుంది. భక్తులకు అతని స్నేహితులకు యిది కష్టంగా ఉండవచ్చు.ఉండనీ.

ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతికవిషయాలు పెనవేసుకొని ఉన్నాయి. అందువలన ఆత్మవాణి యేదో విషయవాణీ యేదో యెందరికో విడదీయుటం కష్టంగానే ఉంటుంది. మరి ఒకదానిని వదలకుండా రెండవదానిని అనుసరించటం యింకా యెక్కువమందికి చేతకాదు. ఆత్మవాణిని విషయవాణిని గూడ సమన్వయపఱచి ఆచరించుటలో కౌశల్యమున్నది.

ఆత్మను సత్యవస్తువుగా నెంచుతూ దేహమునే అస్థిరమైనదానినిగా నెఱుంగుట సరియైన పద్ధతి. దేహము, మనస్సు-వీనికి సహజపరిస్థితు లున్నవి. వానిని ఆ సహజ స్థితులలోనికి తీసుకొనివచ్చుటకు వశ్యోపవాసము[illegible] శక్తియున్నది. ఆత్మనిగ్రహము కాదు లోలతా కాదు;

స్వార్థరాహిత్యముకాదు; వినయముకాదు, సమత్వము కాదు, వ్యక్తిత్వప్రదర్శనముకాదు,వ్యక్తిఘనతయుగాదు.

చాలామంది నే నీ గ్రంథములో వశ్యోపవాసమును గురించి లేనిపోనివి కల్పించానంటారు. ఆ అపవాదును మొదటలో గిల్లివేస్తాను. అంతకన్న బలమైన ఆయుధాలే నా దగ్గర నున్నవి.

వశ్యోపవాసమువలన నాకెంతో మేలు జరిగినది. అందు కొన్ని ప్రధానాంశములు పేర్కొందును.

1. నా వచన రచనలో సంపూర్ణమగు మార్పు వచ్చింది. 8 సంవత్సరములకు పూర్వము, నా రచనలు విచారమును వెల్లడిస్తూ నిరాశాపూరితముగా ఉండేవి. నీతిబోధకముగాను, యమకముగానూ ఉండేవి. ఎంతో తన్నుకుంటే తప్ప నేను చెప్పదలచుకున్నది త్వరగా బయటపడేదికాదు నా రచనలు యెవరికీ బాగుండేవి కావు. ఉపవాసము చేశాను. తరువాత కొద్దికాలానికే నా రచనలో వరుస, యేర్పడింది. అప్పుడప్పుడు ఒక చిరునవ్వుగూడా జొరబడేది. చెప్పదలచినది అనుభవపూర్వకముగా చెప్పగలిగాను. చివరచివరకు నా రచన అంతా చిరునవ్వులతోకూడి ఉంటున్నది. ఆ చిరునవ్వులను చెంపగొట్టి ముద్దులాడగలిగాను. కొలదికాలము ఆ చిరునవ్వులవద్ద నిలచి అవి చాలా అందముగానున్నవని మెచ్చుకోగలుగుచున్నాను. ఎలా వాడాలో తెలిస్తే చిరునవ్వులవలన. ప్రమాదము యేమీ లేదు. చిరునవ్వులు సుందరాంగులవంటివి.

2. నా కవిత్వము అభివృద్ధి జెందింది. నా ఉపవాసమునకు పూర్వము నేను యెక్కువ వ్రాయలేదు.

ఏదో "కాలేజీ ఏడుపు" అని వ్రాశాను. అందులో భయాస్పదమగు పదాలున్నాయి. ఉపవాసము చేసిన తరువాత పదినెలలో 200 పద్యాలు వ్రాశాను. ఒకవారములో 28, ఒకదినములో 8 వ్రాశాను. ఇంత కవిత్వము నానుండివచ్చుటకు కారణము 30 దినముల ఉపవాసమే. మంగలివాళ్ళు బ్రదుకాలె. అలాగే మాసపత్రికల సంపాదకులూ బ్రదుకాలె. ఉపవాసముచేసినవా రెల్ల కవులయితే వారు బ్రదికే దెలాగ? అందువల్ల ఉపవాసమువలననే కవిత్వము రాకపోవటం మంచిదే అనుకోండి.

అయితే యెవరిలోనన్నా దాగిన ఉపజ్ఞ ఉంటే అది తప్పకుండా ఉపవాసమువలన వెల్లడిఅవుతుంది. నీవు కవివైతే క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము తరువాత యమ కాలుపోయి కవిత్వము యింకా రసవంతం అవుతుంది. నీ యిష్టమైనయెడల ఉపకరణములతో పనిలేకుండానే కార్యము నెఱవేరుతుంది.

8. ఉపవాసమువలన నాకు జీవితలక్ష్యము గోచరించినది.

కాలేజీలో చదువునప్పుడు, చదువు మానినతరువాత దరిద్రనారాయణుల సేవయందు గడుపుదామనుకొన్నాను. కాలేజీలో ఒకపాఠము విన్నతరువాత యీ నిశ్చయం. ఏ కాలేజీలోనూ యీ పాఠాలు బోధింపరు. కాలేజీ వదలినతరువాతనే యీ పాఠాలు బోధిస్తారు. నాకున్న చురుకుదనమును గమనించి నాకీ విషయము ముందుగనే బోధించినారు. నాలో అది స్థిరపడింది. కాలేజీలలో "ఉపయోగకరమైన జీవితము గడుపు" అని బోధించెదరు. నేను "ఎవరికి, నీకా, లోకమునకా" అని

అడుగుచున్నాను. నిరాశావాదులను నేను ఆశావాదు లను చేస్తున్నాను.

తమస్థానమేదో, తమ అర్హత యేదో తెలుసు కున్నవారే జయశీలురుగా ఉంటున్నారు. తన అర్హత యేదో ఆపని చేయుటకే ఆత్మప్రబోధ్యమలముచేస్తుంది. పరి సరములు, చదువు ఒకొక్కప్పుడు దానిని ధ్వంసము చేస్తాయి. అప్పుడు పనికిమాలినవాడు అవుతాడు. తీరా చెడిపోయినతరువాత పశ్చాత్తాపపడిన ప్రయోజన మే మున్నదిః ఆత్మప్రబోధనమును వెంటనే స్వీకరిస్తే పశ్చా త్తాపముతో పనిఉండదు. అడిగినమాటకు జవాబు చెప్ప కుండా తప్పించుకుంటున్నా ననుకొనుచున్నారు.

1. వర్ష్యోపవాసమువలన భగవదంశ నాలో ఉన్న దని తెలిసినది. 2. నేను యీ ప్రపంచకములో చేయ వలసినపని యేదో తెలిసినది. 3. ఈ రెండు సంగతులు నాకు అతివేగముగా గోచరించినవి. ఉపవసించిన తరువాత నా జీవితలక్ష్యము స్ఫుటంగా గోచరించినది. నేను ఒకపని చేయగలిగిఉంటే ఆరుపనులు నన్ను కొచు కొనిఉంటున్నవి. ఏ ఒక్క పనిచేసినా, నా లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది. లోకములో ఉండే సామాన్య మానవులు యెప్పుడూ యేదన్నా వృత్తిదొరుకుతుందా అని భయము తోనున్నారు. దొరికినవృత్తి యెలా పోకుండా నిలిచి ఉంటుందా అనే భయముతోనూ ఉంటున్నారు. నేను ఎక్కడ కావలెనంటే అక్కడ, ఎప్పుడు కావలెనంటే అప్పుడు ఒక వృత్తిని సంపాదించుకొగలను. సత్యమును సేవించుటకు అనుకూలమయ్యేదయితేనే ఆ వృత్తిని

స్వీకరిస్తాను. లేకపోతే తన్నివేస్తాను. అప్పుడు అను కొంటాను "నేను ఎందుకు యాచింపవలెను" అని.

భక్తి అంటే నేను యెవరో తెలుసుకోవటం తద నుగుణముగా వర్తించటం.

ఈ అధ్యాయము వ్రాస్తుండగా యింకొక ఉప వాసము ఆరంభముచేస్తున్నాను. నేను ఒకవారమో, రెండు వారాల్లో ఉపవసిస్తాను. నా అంతర్వాణి, నా ఆకలి కలసి కోరితేనే భోజనం. నా మనస్సు మాంద్యముగా నున్నది. నా దేహములో యేదో చికాకుగాఉన్నది ఇదే ఉపవాసమునకు మొదటి దినము.

నా హృదయము తేలికగా వున్నది. నాఆత్మలో ఆనందముగా నున్నది. దూరదూరాన దేవతల సుమధుర ధ్వనులు నన్ను ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు లోకుల చెవులకు వినపడని సుమధుర మంజులగానము వింటు న్నాను. వారికి కనుపడని సుందరదృశ్యాలు చూస్తు న్నాను. మానవులు అనుభవింపజాలని దివ్యవైభవము అనుభవిస్తున్నాను. లోకములను, సూర్యమండలాలను, నక్షత్ర సమూహములను తన దివ్యజ్యోతులచే వెలిగించే మూలతత్వమును అనుభవిస్తున్నాను. నాలుక చివరను మాత్రమే తృప్తిపరచే ఒక్క అన్నపుముద్దకన్న యివి వాంఛనీయములు కావందురా ?

ఉపవాసతత్త్వవిద్య

౧౮

ప్రేమకొరకు ఉపవాసము

"ప్రేమ" సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈ విశ్వమునకు మూలమైన రహస్యమే ప్రేమ. లోకమునందు మందికి అతి తక్కువగా తెలిసినదీ, తప్పుగా తెలిసినదీ ప్రేమను గురించియే.

అతి సుందరమయ్యును భయంకరమైనదీ; శక్తివంతమయ్యును దుర్బలమైనదీ; ఉదారమయ్యును స్వార్థమైనదీ; మృదువయ్యును క్రూరమైనదీ, శాంతమయ్యును కల్లోలమైనదీ; వాచాలమయ్యును మూగదీ; ధైర్యము గలదయ్యును పిరికిదీ; శాశ్వతమయ్యును క్షణికమైనదీ; విశ్వాసపాత్రమయ్యును కుటిలమైనదీ; ఆదర్శమయ్యును ఆచరణీయమైనదీ; సార్వజనీనమయ్యును వ్యక్తిగతమైనదీ; గౌరవనీయమయ్యును సులభమైనదీ; దివ్యమయ్యును మానవమైనది ప్రేమ. ప్రేమ అంటే యెవరికి తెలుస్తుందో వారికి సృష్టి రహస్యము తెలుస్తుంది.

ప్రేమను మన్నించు — నీకు మతముయొక్క హృదయము అందుతుంది.

ప్రేమను ఆహ్వానించు — దేవతలను నీవు కౌగలించుకొందువు.

ప్రేమను ఆచరించు — మంది హృదయములు నీకు వశమవుతవి.

ప్రేమకు అర్హుడవు కమ్ము—సర్వలోక ఆనంద దాయకుడయినవాని లాలన దొరుకుతుంది.

ప్రేమకు రూపము కమ్ము—సర్వ భువనాధిపతి యొక్క పరమానందము నీకు గోచరమవుతుంది.

ప్రేమను నమ్ముకో—సర్వజ్ఞునికి నీ సంరక్షణను అప్పగించినవాడ వయ్యేదవు.

ప్రేమను త్రొక్కిపెట్టితేనో, ప్రేమను చెడుగా ప్రయోగిస్తేనో ప్రపంచమునందు కాన్పించు దుఃఖము వస్తున్నది. సరియైన ప్రేమ తగినంత లేక నూటికి 75 మంది అక్రమమైన ప్రేమ యొక్కవై నూటికి 25 మంది దుఃఖములో మునుగుతున్నారు. ప్రపంచమునందు దుఃఖము యెవరివలన కలుగుచున్నది ?

దొరికినపనిని ప్రేమింపనివాడు దరిద్రుడు.

మంచి ఆదర్శము తెలిసియు ప్రేమింపనివాడు నేరస్థుడు.

మానవులను ప్రేమింపనివాడు సంఘసంస్కర్త
న్యాయమును ప్రేమింపనివాడు లాయరు.
ప్రకృతిని ప్రేమింపనివాడు డాక్టరు.
దేవుని ప్రేమింపనివాడు వేదాంతదేశికుడు.

సంస్కర్తను, లాయరును, డాక్టరును, వేదాంత దేశికుని నేరస్థులతో, దరిద్రులతో జోడించినందుకు యేమీ అనుకోవద్దు. దూరములో తేడాయేగాని అందరూ ఒకబాటలోనివారే. వారు దరిద్రుని అంత నిర్ధనులు కారు, నేరస్థుడంత నీతివంతులు గారు. వారి యెవరికీ జీవితానంద మేదో తెలియదు. ప్రేమకొఱకె జీవించుట తెలుసుకుంటే జీవితముమీద ప్రేమ పుట్టుతుంది.

ప్రేమ అపారమైనది. ఎంత ప్రేమించేవారికీ కొన్ని అవధు లుంటవి. అందువలననే యెవరూ ప్రేమను క్రమంగా ఆచరింపలేక అక్రమమైన ప్రేమనే అవలంబిస్తున్నారు. మన ప్రేమకు పాత్రులయినవారిపై మనకు మోహ ముంటుంది. అందువలన ప్రేమను న్యాయంగా అర్థము చేసుకోలేకపోతున్నాము. మనకు యెంత తెలుసో అంతమాత్రపు ప్రేమనే భావిస్తాము. ఆచరిస్తాము. అనుభవిస్తాము. అసలు ప్రేమలో అది సహస్రాంశమైనను గాదు. బొమ్మరింట్లో ఉండే చిన్న చెరువును చూచిన బిడ్డలకు నిరవధికమైన సముద్రపులోతు యెలా తెలుస్తుంది? ప్రేమయొక్క లోతుగూడ మన కట్లే తెలియకుండా ఉన్నది.

ప్రేమనుగురించి మనమెట్లు నిశ్చయించుకుంటున్నామో దానినిబట్టియే మనయోగ్యత ఉంటుంది. స్త్రీలో కోమలత్వము; సంకుచితత్వము, సహాకారశూన్యత్వము వుంటవి అలాగే పురుషునిలో మోటుతనము, నియమరాహిత్యము, అనాకర్షకత్వము వుంటున్నవి. మగవానియందు దేహ మనోబలాలుంటవేగాని లోపలి వాణి వినిపింపదు. స్త్రీకి అంతర్వాణి వినిపిస్తుందేగాని దేహమనోబలాలు తగ్గిఉంటవి. ఇద్దరూ యెవరికివారు అసంపూర్ణులు. దీనినే ప్రకృతి గ్రుడ్డిది, పురుషుడు కుంటివాడు అందురు. అందువలననే ఒకరికొకరి కావశ్యకత ఉన్నది. అందువలననే స్త్రీ పురుషులలో అన్యోన్యాకర్షణ, అభిలాష, ప్రేమ, సహజము. అపరిహార్యమైన ప్రేమను యెవరు నిందిస్తారో, భీతులయ్యెదరో వారు తమను తామే నిందించి, భీతులగుదురు. అట్టివానికి సౌఖ్యమెందుకుంటుంది ? అట్టివాని మనోబలము ఆత్మను

బంధించి యేచీకటికోణములోనికో ఈడ్చుకొనిపోతుంది. ప్రేమికులనుజూచి ఓర్వలేకపోవుటవలననే కొందరు ప్రేమికులను అపహాసింతురు. జాగ్రత్తగా పరికించు. అపహాసములో ఒకమూల, తమకు అట్టి చుంబనము లభింపలేదే అనే దుఃఖమూ, ఓర్వలేనితనమూ కనిపిస్తవి.

పరేనయ్యా, మరి ప్రేమంటే యేమిటి?

దీనికి జవాబు లేదు. అడిగితే చెప్పటానికి వీలు కానిది. అనుభవించి తెలుసుకోవలసినదే. అనుభవానికి భాష అక్కరలేదు. ప్రేమను అనుభవింపగలవు. భావింపవచ్చును. దర్శింపవచ్చు. ఆనందింపవచ్చు. స్పర్శింపవచ్చు. శ్వసింపవచ్చు. ప్రేమలో జీవింపవచ్చు. అయితే అట్టిదానినిగురించి మాటలతో చెప్పజాలవు.

ప్రేమ అంటే దేవుడు. దేవుడు అనిర్వాచ్యము. భగవంతునకు వేలాది నామరూపగుణలక్షణాలు పేర్కొన్నారు. ప్రవచించినారు. ప్రకటించారు. ప్రచురించారు. కాని ప్రతితూరి యేఒక్క నామరూపములోను అతడు యిముడలేదు. అందువలన దైవాంశగా కనుపడిన దానినెల్ల దేవుడన్నారు.

ప్రేమసంగతీ అంతే. తమ జీవితమునుండి ప్రేమ యెంత దూరమైనదో వారు వారు ప్రేమకుచేసిన నిర్వచనాలనుబట్టి నిర్ణయింపవచ్చును. ప్రొటెస్టెంటు గులాబీ, కేథలిక్ కోయిల, జూయిష్ సూర్యకిరణము చూచినావా? ఆత్మమాధుర్యము, నిర్మలసందేశము, హృదయమార్దవము కలిగినవా డెవ్వడూ ఒకేమతానికి లోనిస కాజాలడు. దయార్ద్రహృదయము పరిధులలో నిముడదు, నిర్వచింపనలవి కాదు. నియమాలకు లోనుకాదు.

మితికి లొంగదు. చెప్పదగిన మాటలలోనికి తీసుకురా లేము. భగవదంశమగు ప్రేమను ఇముడ్చుకొనుటకు యీ ప్రపంచం చిన్నదై పోతుంది. మహావర్షాకాలంలో ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతఝరి నాలుగు కొయ్యలతో నమర్చిన అవధులలో నిముడుతుందా? హద్దులు తెగిపోతై. అడ్డులు, వంతెనలుగూడా కొట్టుకు పోతై. ప్రచండవేగముతో ప్రవహించే పర్వతఝరి ఒకే ప్రవాహములో భూఖండమును నింపుతుంది.

ఎందఱో జ్ఞానులిట్లే ప్రేమించినారు. వారి ప్రేమ అర్థముకాక మందివారిని నిందించారు. హింసించారు.

ఆచారపుఅవధులను దాటి, జనవాక్యమును నిరా కరించి, మాతృప్రేమమహితమైన కృపామూర్తులు, సర్వ జనులను ప్రేమించిరి. అందుకు అతిక్రూరమగు శిక్షలను అనుభవించిరి. తమ యీ మహత్తర ప్రేమవలనను, ఈ బాధానుభవమువలనను, తగ్గిపోయిన జనుల ప్రేమను ఉజ్జ్వలింపజేయగలమని తెలిసినికొయే వారు ప్రేమించిరి. బాధ లనుభవించిరి. వారి సత్సంకల్పములమ మంది నేరము లనుకొనిరి. ఇప్పటికి మనము సదాశయులను నమ్మ లేకపోతున్నాము. అవి నేరాలవుతై అనే భయం. ఎవరికి యెంత యెక్కువగా ప్రేమనుగురించి తెలిసినా అది నిజమైన ప్రేమను గ్రహింపజాలదు. ప్రేమ అంత అపారమైనది. ఈ విషయమును స్థిరపరచుకున్న తరు వాతనే ప్రేమనుగురించి చర్చించాలి.

ఇష్టమైనవారిని ప్రేమించుట ప్రేమ కాదు. ఇందులో యిష్టమైనవారు అదృశ్యముకాగా ప్రేమ గూడ అదృశ్యం అవుతుంది. ప్రేమ ఒకరిదరిమీద నిలచి

వుంటుదు. అది ప్రపంచమునంతటిని తన అమృతవృష్టిలో ముంచును. బంధుప్రీతి వ్యక్తిగతమైనది. పరిణామశీల మైనది. క్షణికమైనది. ప్రేమ సర్వవ్యాపకమైనది. స్థిర మైనది. శాశ్వతమైనది. ఎంత పుచ్చుకుంటే అంత యివ్వ వలె నంటుంది బంధుప్రేమ. ప్రేమింపనిస్తే చాలు ప్రేమకు ప్రతిఫలము రేమీ అక్కరలేదు. మానవ సంబంధాలను పెనవేసుకుంటుంది బంధుప్రీతి. మానవ సంబంధాలను దాటి విస్తరించేది ప్రేమ.

ప్రేమ అంటే అనుకంపకాదు. ఇందు విచార మున్నది. జాలి వున్నది. కనికర మున్నది. ప్రేమ యింత కన్న గొప్పది. ఇందులో ఇంగిత మున్నది. ఇంగితానికి పై విషయాలేమీ లేవు. ప్రేమలో అనుభవమున్నది. ఆవేశమున్నది, తన్మయత్వమున్నది, ఆతురతయున్నది. ప్రేమ నిశ్శబ్దముతోకూడి వుంటుంది. మన కనికరమువలన యితరులు మేలుపొందటం, ఆ మేలు వారికి తెలియుటం వుంటే చాలు. ఇదే సరియైన కనికరమని ప్రేమకే తెలు స్తుంది. ఇట్టి కనికరము సుందరమైనది, మధురమైనది, అమృతమయినది. బాధితునితో నీవు బాధపడవలసిందే. నీ కారుణ్యమువలన అతడు పొందే ఆనందమే నీ ఆనం దము అవుతుంది. నీవు బాధను ఆనందముతో స్వీకరిం చాలె. బాధలో ఆనందముపొందిటం నీకు చేతకాకపోతే బాధపడక తప్పించుకు పోరిపో.

ప్రేమఅంటే సేవకాదు — అంతకన్న గొప్పది పీడించే యిల్లాలు, చికాకు గల తల్లి యీసంగతి నేర్చు కోవాలె. అన్నదానము స్వీకరించటములో తఱచు ఆత్మ దుర్బలమవుతున్నది. ఆత్మను దుర్బలముచేసే

దేహసౌఖ్యము సరియైనసౌఖ్యము కాదు. ఇతరులకు భగవద్భక్తి, విశ్వాసము, ఆత్మావలంబనము నేర్పి బాగు చేయాలె. అన్నసత్రము వేయుటం, చందాలివ్వటంకన్న యిది మంచిది. ఎంతోమంది దానశీలురు తాము దానము చేసి దానివలన కీర్తినో, కృతజ్ఞతనో వ్యర్థముగా అభిలషించెదరు. ఒకానొక ప్రేమమూర్తి తన కారుణ్యమును అవ్యాజముగా వర్షించి, దానివలన కలిగే భగవదనుగ్రహమును కోరకుండానే పొందుతుంది.

ప్రేమ అనువర్తనకంటె గొప్పది. అణచియుండుటకు వీలుగాని వ్యాపకశక్తి ప్రేమ. అందువలన జీవలోకమున ప్రేమికులసంఖ్య పెరుగవలెను. కలసి వృద్ధిపొందటం చేతకాకపోతే విడియైనా పోవాలె. ఒకనిని మితిమీరి భావిస్తేతప్ప అతనికి అనువర్తనగా నుండజాలము. తన నియమముచే యితరుల కాంతిని మించివేస్తుంది ప్రేమ. అసంపూర్ణప్రేమవలనగూడ ఒకానొక బాలఆత్మ, మేలుకొనని వృద్ధాత్మ కలసిఉంటై. ఎఱుక కలిసేటప్పటికి వారిద్దరూ రాత్రీపగలువలె విడిపోతారు. బాలఆత్మకు మానసికచాతుర్యము ఉంటుంది, వృద్ధాత్మ సహజముగా శిశువువలె అమాయకముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే చిరకాలానుభవమువలన వారు ఆత్మవిధులై వుంటున్నారు. మందియొక్క ఆత్మలు యింకా బాల్యావస్థలోనే వున్నవి. అందువలన బాలాత్మలు గ్రుడ్డి అనువర్తనను స్తుతిస్తున్నవి. వృద్ధాత్మలయొక్క దూరదృష్టిగల బుజాత్వమును అవమానించి తృణీకరిస్తున్నవి.

నేను ఓకసించుచుడిన 5 సంవత్సరాలలో యెన్నో తెగల స్నేహితులతో కలుస్తూ, వారిమంచి

పైకిపోతూ తొలగిపోతిని. ఇప్పుడు నాకు కొంతమంది స్నేహితులే వున్నారు. అప్పుడు వీరిని స్వీకరింప సిద్ధముగా లేనైతిని. అప్పుడు నాకు స్నేహితులుగానున్న వారు నాకిప్పుడు తగినట్లులేరు. అందువలన విడిపోతిమి. నేను సంతోషముతో వారిని వదలుకున్నాను. మిత్ర ధర్మం అంటే తనకు అతి ప్రియమయినదానిని పొందవలెనని కోరకపోవటం. ఇతరులకు యివ్వగలగటం. ఇతరులనుండి మనకు ప్రేమ రావటం సంతోషప్రదమయినదే. కాని ఆత్మనుండికాక దేహమునుండి మనస్సునుండి ప్రేమ జారిపోయినప్పుడు భరించటం అంత సులభంకాదు. అయితే అదే యెక్కువ అందంగావుంటుంది. వదలి ఊరుకునేది వుత్తమప్రేమ. ఇది త్యాగమేమి కాదు. ఎందువల్లనంటే యిందులో కోరిక లేకపోయినా కీర్తి వస్తుంది. ప్రతిఫలమూ వుంటుంది. ప్రేమ నిష్కాల్మషమైనదే అయితే మనము యెవరినీ, దేనినీ, కోలుపోవటం వుండదు.

ప్రేమ కామముకన్న గొప్పది— యువతీయువకులమధ్య ప్రేమ వుంటుంది. అది కామం లేకపోతే యెగిరిపోతుంది. ఈ సంగతి ప్రతియువతికి తెలియాలి. కానీ కామంతోనున్న వారి ప్రేమ నిలుస్తుందా? లేదు. ఈ సంగతి ప్రతియువకునకూ తెలియాలి. ఆత్మలో పుట్టిన కామము పవిత్రమైనది. దేహములోనూ మనస్సులోనూ పుట్టిన పశు కామము మోహమైనది. "ప్రకృతి అంటుంది ముందు నిర్మలముగా నుండమండి. తరువాత కామమమును పూర్తిగా అనుభవించండి" అని. పురుషులు నీతిగా నుండకపోతే స్త్రీలు వారిని కామింపలేకపోవచ్చును. స్త్రీలు బాగా కామింపనందున పురుషులు

నీతితప్పవచ్చును. సహజస్థితిలో నీతి, కామమూ రెండు వుంటవి. పురుషులు బలవంతంగా కామింపదలచుట అవినీతి. తనకున్న కామాన్ని అణచుకున్న స్త్రీ నీతి తప్పినది. ఇద్దరూ మనస్సులు కలుపుకుంటే నీతి, కామమూ సిద్ధిస్తవి.

పురుషుడు గనుక ఆత్మ కామము. వీని విషయములో పురుషులు చేసే తప్పులు నాకు యెక్కువగా గోచరిస్తవి. తమ స్పర్శమాత్రముచేతనే ఆత్మానుభూతిని యెంతమంది పురుషులు ప్రసరింపజేయగలిగియుంటున్నారు! అట్టి ఆనందానుభూతిని స్వీకరింప యెంతమంది స్త్రీలు నిజంగా అర్హులైయున్నారు! తన ప్రియురాలిని లాలింప నేర్చిన వానికి తప్ప మార్దవములో శక్తి వున్నదని యితరుల కెలా తెలుస్తుంది!

స్త్రీలకు మగవారిదేహాలు ఆకర్షకముగా నుండుట లేదు. లోపలనున్న ఆత్మయొక్క సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించుటకు అనువుగా వారు దేహములను వుంచుకొన నేర్చుకొనుటలేదు. ప్రియురాలికి మొదట కావలసినది మీ కామము కాదు. మీ ఆత్మ, మీ హృదయము. అప్పుడామె తన సర్వస్వమూ నీ కిస్తుంది. ఆమెకు ఆత్మ వున్నదనేసంగతి మఱచిపోయి ఆమె హృదయమును అవమానించితివా ఆమెనుండి యేదియు నీకు లభించదు. ఆమెకు అనురాగము లేదంటావు. ఆమె మాచకమ్మ అంటావు. ఆమెకు వుత్సాహము లేదంటావు. ఆమె కలయిక సుఖంగా లేదంటావు అవి యేవీ కావు. నీలో మార్దవములేదు. నీవు మోటువాడవు. నీవు మూఢుడవు. నీకు నిజమైన రాగములేదు. నీలో మోటమగతనమే

 వున్నది గాని శిశుత్వములేదు. స్త్రీత్వములేదు. ఉండతలచిన దేవత్వములేదు.

ఎవరన్నా నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యము చేయవచ్చును. స్వేచ్ఛలేని మానముకన్న మానములేని స్వేచ్ఛ యొక్కువ ప్రమాదకరమైనది. స్వేచ్ఛపోతే శ్రమపడి సంపాదించుకోవచ్చును. ఒక్కసారి మానముపోతే అది జన్మలో సంపాదింప నలవికాదు. స్వేచ్ఛాప్రేమవాదు లు (free lover)న్నారు. వారికి నిజమైన ప్రేమ భాగస్వామిలేరు. వారు యెక్కడో అక్కడ ప్రేమశకలాలను సంపాదింప బయలుదేరుతారు. ఆ విధంగా తమ లోటులను తీర్చుకుందామని వారి ఆశ. పవిత్రురాలైన స్త్రీ, వారినుండి నాగుబాముమండివలె, తప్పించుకు తిరగాలె.

బ్రహ్మచర్యానికి, స్వేచ్ఛాప్రేమకు చేరిసగములో సత్యమున్నది.

దాంపత్యధర్మాన్నిజూచి గుద్దురుమేవానికి ఆత్మానందము తెలియదు. దాంపత్యధర్మమును అపమానించు వానికి పవిత్రత తెలియదు. మతధర్మముగా దాంపత్యధర్మమును గ్రహించి నిన్ను నీవు పవిత్రము చేసుకున్నప్పుడే దాంపత్యమువలన లభింపవలసిన పరిపూర్ణానందము లభిస్తుంది. అట్టి వివాహమునకు మేళతాళములతోనూ, పెళ్ళిపరివారములతోను అవసరములేదు. ఇట్టి వివాహమునకు ఏ దేవతా సర్టిఫికెటు యివ్వనక్కరలేదు. సహజపరిజ్ఞానమే యీ వివాహములను యేర్పరుస్తుంది. పవిత్రప్రేమ వానిని శుద్ధిచేస్తుంది. త్యాగముతో ఫలప్రద

కవుతుంది. దీనికి మానవమే సాక్ష్యము. దీనికి రే కాస వమూలేదు; మాటలులేవు. ఆలోచనగూడ లేదు.

ఇట్టి స్వర్గవివాహము భూమిలో జరుగవలెనంటే ఆట్టి దంపతులిద్దరూ చిరకాలము స్వర్గములో నివసించి స్వర్గమర్యాదలను సంచితముచేసుకున్నవారు కావలెను. అప్పుడే అది యీలోకములో సహజముగా సంభవించేది. ఇట్టివి అతి అపురూపము. ఇట్టివి మనము లెక్కించుటకు ఆలోచించుటకును వీలు కానంత స్వల్పాతి స్వల్పముగా నున్నది. కేవలము యీ భూలోక సంస్కారము కలవారికి యీ సంగతులు విడ్డూరంగా గూడా ఉంటవి.

వైదుష్యముకంటెగూడ ప్రేమ గొప్పది. ఎవరికి ప్రేమించుటలో వైదుష్యమున్నదో అట్టివారికే వైదుష్యమునందు ప్రేమ ఉంటుంది. ఈ ప్రపంచమునందున్న వారిలోనెల్ల వైదుష్యమూ కలవారు, శిశువులు, కవులు, ఆదర్శకులు, తల్లులు. అది యేకాలేజీ చదువువలనా లభించునదికాదు. అది దైవదత్తమయినది. భగవంతుడు యే కాలేజీలోనూ చదువలేదు. ఏ గ్రంథాలయములోని పుస్తకాలనుండియు విషయసంగ్రహణము చేయలేదు. ఆతని జ్ఞానము హృదయమునుండియు, ఆత్మనుండియు భావిస్తుంది. మెదడను పేరుగల తర్కపేశమునుండి అది వడియగట్టబడలేదు.

ప్రేమ, పరికాశము రెండూ ఒకే అక్షరముతో ఆరంభము అవుతున్నై. రెంటిలో ఒకేవిధంగా ఆనందమే కలుగుతుంది. చీకటింట్లో నేఉంటే మనిషి పారిపోతాడు. కొంచెము నల్లపడితేపడ్డామని బిడ్డలు రొండ

లోనే తిరుగుతారు. "చూచావా యీ పిల్లలు నల్లపడ్డారు." అన్నది వైదుష్యం ప్రేమతో. "నీవు నల్లపడటం చూచావు. విచారపడ్డావు. అయితే నీకు ప్రేమ లేదు" అన్నది ప్రేమ.

ప్రేమ పుండు చేయవచ్చును. అయితేనేం! ఆ పుండు మానినతరువాత శాంతి లభిస్తుంది. ఆ పుండు పడుటకు పూర్వముకంటె సుఖము యెక్కువవుతుంది. నన్ను ప్రేమించినవారొకతూరి ముద్రించిన ప్రేమ చిహ్నమగు ఒక మచ్చ నా దేహముపై నున్నది. ప్రేమ సర్వోత్కృష్టమయినది. భావమాత్రమే కాదు. అది ఆచరణీయమయినది. దానివలన పనులు జరుగుతై. సర్వశక్తిసమన్వితమైనది పనులు చేయదా? వ్యక్తిమీది ప్రేమ. సంఘముమీది ప్రేమ, పరాత్పరునిమీది ప్రేమ—ఇట్టి ప్రేమ వృద్ధిపొందినప్పుడెల్ల ఒక్కొక్క ఘనకార్యము జరుగుతున్నది. నీ ప్రేమ యెంత బలమైనదో నీ జయము గూడ అంత ఘనమైనది. నీ కుటుంబాన్ని నీవు బాగా ప్రేమించావనుకో. కుటుంబానికి సంబంధించిన సర్వసౌఖ్యాలు సమకూర్చుటలో నీవు జయించెదవు. నీవు నీదేశమును ప్రేమిస్తివా నీ ప్రజలను సుఖపెట్టుటలో జయింతువు. నీ వృత్తిని ప్రేమింతువా నీవ్యాపారములో నీకు ఖ్యాతి లభిస్తుంది. శిల్పము, కళ వృద్ధిపొందుతై. నీ ఆత్మను ప్రేమిస్తివా లోకులకు ఆత్మవిద్యను అందచేసి ధన్యుడవయ్యెదవు. మానవజ్ఞానము సలహాయిస్తుంది. మానవమర్యాద బలపరుస్తుంది. అయితే ప్రేమ వుంటే అవి రెండూ సార్థకం అవుతై. దీనిలో కాంతి, శక్తి ప్రచోదనము, బలము లభిస్తవి. ప్రేమకుమూలము దివ్యము

ప్రమానవస్వభావమునకు అతీతమైనది దివ్యమనే పదము నీకిష్టమైనా, కాకున్నా, అది అంతే.

ప్రేమనుగురించి యీవిధంగా విమర్శించాము గనుక యిక వక్షోపవాసమువలన ప్రేమ యెలా వృద్ధి పొందుతుందో చూదాము.

1. వక్షోపవాసమువలన అనాహతము సోలార్ ప్లెక్సస్ నిర్మల మవుతుంది. అనాహతము నిర్మలముగా లేక పోతే సహజమైన ప్రేమ ఎలా పుట్టుతుంది? అనాహత ములోగూడ మనోవేగాలు ఉద్భవిస్తవి. అనాహతము యిద్దరియందు నిర్మలముగా ఉంటుంది. అక్రమమైన దుస్తు లతోను, ఆహారముతోను, ఆలోచనలతోను అసహజ జీవనానికి అలవాటుపడని శిశువు, 30 దినముల ఉపవా సము క్రమంగా ముగింసనున్నమనిషి, మిగిలినవారి లోపల పూరణము-వెలుపల పీడనము ఉంటవి. ప్రేమ వ్యాపింప జేయవలసిన సున్నితమగు నాడీమండలము శక్తిహీనమై, విషీకృతమై, మొద్దుబారి ఉంటుంది.

ప్రాణాయామాలవలనను, మనోబలమువలనను అనాహతమును నీవు మేలుకొలుపప్రయత్నించవచ్చును. మంచిదే. మరీ మంచిది. బలసిన ఉదరాన్ని తగ్గించు కోవాలె. లావైన పైత్యకోశాన్ని సంకోచపరచాలె. అప్పుడుగాని మీ ప్రాణాయామాలు, సంకల్పాలు పని చేయవు.

ఇతరులను ప్రేమించేక్రియలో జీర్ణక్రియ భాగు పడుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణము చేసేది దేహముకాదు ఆత్మ.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా
ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః
ప్రాణాఽపాన సమాయుక్తః
పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్. భగవద్గీత

నేను వైశ్వానరరూపమున ప్రాణులయం 'దున్నవాడనై ప్రాణాపానాది వాయువులతో కూడి నాలుగువిధము లైన యన్నములను పచనము చేయుచున్నాను.

నీ ప్రేమ పెరిగినకొలదిని ఆత్మకు ఉపాధిగా నున్న దేహమునకు కావలసిన ఆహారపరిమితి తగ్గుతుంది. అతిస్వల్పమగు హవిస్సు, పాలు, దేహారోగ్యమునకు సరిపోతవి. వింత వింత రుచులతో కల్పనచేసిన ఆహార విశేషములు అనవసరమేగాక అనారోగ్యకర మైనవి. పైవానియంత బలదాయకములు, సుఖదాయకములునూ కావు. ఏదో కూరతో అన్నము నీ ప్రియురాలు తయారుచేసింది. పర్వత శిఖరముమీద నిర్మించిన మేడ పై అంతస్తులో కూచుని సరసాలాడుకుంటూ భోజనం చేయండి. అది యెంతో సులభంగా జీర్ణమై రస రక్తాదిధాతువులుగా మారి బలారోగ్య సౌఖ్యసంధాయకము అవుతుంది. ప్రియురాలు అంటే నీకు సహచారి మాత్రమనుకున్నావేమో! ఆమె నీరక్తములో రక్తమే, నీహృదయములో హృదయము. అందువలన నిజముగా ప్రేమించినవానికి ఆహారము అక్కరలేకపోవటం ఆమె సరసన లేనప్పుడే.

2. ఉపవాసము అన్యధాతువులను బహిష్కరిస్తుంది. ప్రేమ సహజంగా వ్యక్తములోకపోవుటకు

రెండు ప్రతిబంధకాలున్నాయి. ఒకటి ఆహారసంబంధ మగువిషము - చెడ్డవిషయాలతో నిండిపోవుటచే కలిగిన మానసిక మలము రెండవది. ఆచారము, అంధవిశ్వాసము రెండూ బోధిస్తవి. మింగుతాను-గట్టిగా కామించటానికి తగినబలముండదు. నిర్మలంగా ప్రేమిద్దామంటే మనలో తగిన సరళత ఉండదు. ఆవేశముతో ప్రేమిద్దామంటే తగిన యేకాగ్రతా ఉండదు.

ఈ మురికి అంతా వళ్యోపవాసములో వదలి పోతుంది. మానవ సహజమైన జంతు - దేవత్వములకు అనుగుణముగా ప్రేమించుటకు శక్తి కలుగుతుంది. వళ్యోపవాసమువలన దేహమనో మలములు వదలిపోతవి. అందువలన ఆత్మ; దేహము మనస్సులయందు సులభముగా భాసించటం కలుగుతుంది.

3. వళ్యోపవాసము వలన మానవ తేజశ్చక్రము కాంతివంత మవుతుంది. మానవస్పందనములు వృద్ధిపొందుతవి. భార్యా భర్త అను పొంతన కుదురుటలేదు. అంటే యేమిటి? అపరిపక్వమైన యిద్దరిమధ్య, లేక కాటిల్యము గల యిద్దరిమధ్య రాపిడి యెక్కువయినదని యర్థము.

తనను తాను దర్శించిన ఆత్మసత్యాన్నే ప్రబోధిస్తుంది. ఆత్మద్వారా వచ్చే స్పందనాలుగూడా సత్యంగానే ఉంటై. వీని కలయికనే అనురాగమని, స్వర్గీయ దాంపత్యమనీ అంటాము. ఇది భూమిలో ఉండావచ్చు లేకనూ పోవచ్చు.

ఆత్మవర్ణము గులాబీగా ఉండవలసినది అట్లుండక నీలముగానో, తెల్లగానో, పచ్చగానో ఉండే దుర్బల

మౌగానున్న యెడల, అది చుట్టుపట్టు ఉన్న మురికి గోధుమరంగులవారిని స్వీకరిస్తుంది. ప్రేమ వచ్చేటప్పటికి వానికి కలయిక కుదురదు. ఆమెలో ఉంటే మడ్డి పోవలెనని నీవు అనుకుంటావు. అది పోదు. నీ యొద్దకి చెడుతుంది.

దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో తెలుసా. ఆత్మ కానిదానిదెల్ల ఉపవాసము బహిష్కరిస్తుంది. నీవు నీవు అవుతావు. ప్రపంచమంటే యేమిటో అప్పుడు నీకు నిజంగా తెలుస్తుంది. చర్చి అధికారులు చెప్పే "మతాంతరీకరణ" ఉపవాసములో నిజంగా జరుగుతుంది. ఎవరిస్నేహము నీకు పనికిరాదో వారిని నీనుండి దూరముచేస్తుంది. ఎవరు నిజమైన హితులో వారితో నీ స్నేహము కుదురుతుంది. నీఆత్మ, నీదేహముగూడ పరస్పరము యేకమై ఒకే కోరికను పుట్టిస్తవి. ప్రేమ, జీవనము, రెండూ ఒకటే అవుతవి. అవి రెండు పరిపూర్ణావస్థలో ఒకటే అవుతై.

4. ఉపవాసములో ఆదర్శము; ప్రత్యక్షము ఒకటే అవుతై. ప్రేమలో ఆదర్శమూ, ప్రత్యక్షము కలియక బీటలు వారుతై. వానిమధ్య అగాధం యేర్పడుతుంది. ఒకనిలో ఉంటే ఆదర్శమయిన సద్గుణాలు చూచి స్నేహము చేస్తాము, ప్రత్యక్షవిషయము వచ్చేటప్పటికి అతని ప్రవర్తన మనకు నచ్చదు. అప్పుడు మనకు ఆదర్శములో నమ్మకము చెడుతుంది.

బాలికగా నున్నప్పుడు వలెనే యొల్లకాలమూ స్నేహముగా నుండవలెనని కోరుచూ దేహసంబంధమును

వాంఛలు కలిగినతోడనే ఆమె అపవిత్రురాలని భావించువారున్నారు. కాని అది సరియైనదేనా ? దేహవాంఛ అంత అపవిత్రమైనదా ?

యోగి యెట్టి వియోగాన్నైనా భరిస్తాడు. అతడు పరాత్పరుడనే భావిస్తూజీవిస్తాడు. వక్షోపవాసము నిన్ను యోగికంటె కొంచెము గొప్పవానినే చేస్తుంది. యోగికి భావవీధిలోనే ఆనందము. నీకో ప్రత్యక్షములోనూ, పరోక్షములోనూ ఆనందమే. సూర్యకాంతి; నీడా యెలా ఉంటున్నయో; ఆ విధంగానే ఆదర్శము,ప్రత్యక్షము విడదీయటానికి వీలుకాకుండా ఉన్నవి.

ఎండలోవలెనే నీడలోగూడ పువ్వును వికసింపజేయు శక్తులున్నవి.మంచులోనూ, చంద్రకిరణాలలోనూ గలశక్తులను సూర్యకాంతి సమకూర్పగలదా ? ప్రేమకు గూడ క్రియాకాలము, విశ్రాంతికాలము ఉన్నవి. అందు వలన ప్రత్యక్షమును ఆశ్రయించుకొని ఆదర్శమును చేరుకోవాలె.

5. సార్వజనీన విషయాలను వ్యక్తివిషయాలకు ముడిపెట్టుతుంది వక్షోపవాసము. మనస్ఫూర్తిగా, హృదయపూర్వకంగా, దైహికంగానూ, ఆత్మీయంగానూ ఒక్క దేవునినే ప్రేమించి పర్వతమూలానికిచేరి-సర్వసంగ పరిత్యాగముచేసి భగవంతుని చేరటం ఆదర్శం.

పరిపూర్ణప్రేమికుడు తనప్రేయసిని, ప్రేమించు నప్పుడు ప్రపంచకం మఱచిపోతాడు. ప్రపంచాన్ని ప్రేమించునప్పుడు ప్రేయసిని మఱచిపోతాడు. అన్నీ మఱచి భగవంతుని ప్రేమిస్తాడు. అతడు భగవంతుని

ప్రేమించునప్పుడు ఆమె ఆతనికి వివేకములేదంటుంది. ఆతడు లెక్క చేయడు. ఆమె ఆ మాత్రము ఓర్చుకో లేకపోతే ఆతనికి ప్రియురాలుగా వుండటానికి ఆమెకు అర్హతలేదు.

వక్షోపవాసము నిర్లిప్తతను నేర్పుతుంది. ఇంత బాగా నిర్లిప్తతను నేర్పే యితర ఉపాయములు లేవు. ప్రేమించినప్పుడు అనన్యంగా ప్రేమించటం వియోగమందు పూర్తిగా వైరాగ్యాన్ని నేర్పుతుంది వక్షోపవాసం. ఇప్పుడు పూర్తిగా మానవస్వభావము. ఉత్తర క్షణమే దేవతాస్వభావము. వీనిమధ్య ఆడుతూవుంటుంది జీవితము. పవిత్రులుగావుండేవారికి మొదటిది తెలియదు. లౌకికులైనవారికి రెండవది తెలియదు. వీని కళలను అర్థము చేసుకోవాలె. తెలిస్తే నిర్వచింప వీలవుతుంది. అయితే నిర్వచనములో మితి వున్నది. వానికి మితిలేదు.

6. ప్రేమ స్వభావాన్ని వ్యాప్తిచేస్తుంది వక్షోపవాసము. నేను సముద్రాన్ని, కొండలను, నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను. మానవులకంటెను వానినే యెక్కువ ప్రేమించేవాడను. ఉపవాసమునకు ముందుసంగతి. అప్పుడు పర్వతాలను మొదట ప్రేమించేవాడను. తరువాత సముద్రాన్ని, చివరకు నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను. ఉపవాసము తరువాత వరుస మారింది. పర్వతాలమీది నా పార్థివప్రేమ, శాశ్వతములు, శాంతములునగు స్వర్గవీధులలో విహరింపగోరుచున్నది.

అంతేకాదు. ప్రాణము గలవి యెంత చిన్నవియైనను నాకు సజాతియైనవి. పట్టణాలలోనుంటే మాన

పులకంటె అరణ్యమృగాలు నాకు యెక్కువ ప్రేమా
స్పద మగుచున్నవి. నా కిప్పుడు మానవుల సహవాసము
అక్కరలేక పోవుచున్నది. ఎన్నడూ ఏకాకిగా నుండని
వానికి ఏకాకిత్వము వస్తే, అతనికే తెలుస్తుంది సహవా
సముయొక్క ఆవశ్యకత. నాయంతటు నన్ను యేకాకిగ
నుండనిస్తే, నా కెవరి తోడ్పాటు లేకుండా నే
ఉత్సాహంగా ఉండగలను.

తక్కువరకము ప్రేమతో యెప్పుడూ తృప్తి
కలుగదు.. ఉత్తమజాతి ప్రేమను వ్యాపింపజేస్తే తప్ప
మనకు ఆయు రారోగ్యానందములు, కాపట్యములేని
ఋజుత్వమూ గోచరింపవు.

7. ప్రేమలోని దివ్యత్వాన్ని పశ్చోపవాసము
వ్యక్తము చేస్తుంది. ఎవరైనా తప్పుచేస్తే నేను సహింప
లేక పోయేవాడను. నా కప్పు డాబాధ తెలిసేదికాదు.
మనము ప్రేమించటం తెలుసుకునేదాక పాపి యెందుకు
పాపము చేస్తాడో మన కర్థంకాగు. అప్పటికీ మనము
యెవరిని ప్రేమించాలో యెలా ప్రేమించాలో తెలుసుకో
వలసినదే. పరిశుద్ధిని పొందటం అంటే నైతికమైన
పశ్చాత్తాపము కాదనీ, మానసికముగాను, దైహికముగా
పునర్నిర్మాణ మగుటయనీ అప్పుడు తెలుస్తుంది.

తనలో ప్రేమ లేక పవిత్రునివలె కనుపడే (నపుంసక
బ్రహ్మచారి) వానికన్నా ప్రేమించుటలో సరియైనప్రజ్ఞ
లేక యెవరినో ఒకరిని ప్రేమించువానియందే దేవత్వ
మున్నది. పశ్చోపవాసమునందు పరమేశ్వరుని హృదయ
[illegible] తనలోపుట్టిన ప్రతి ప్రేమ

ప్రబోధమూ పొందటం, పరమేశ్వరునివద్దనే బయలుదేరినదని మన కప్పుడు గోచరిస్తుంది. అప్పుడు ఒకేపని మిగిలి వుంటుంది. తామెవరో వ్యక్తులకు తెలియునట్లు బోధించి, వారియందు దణగియున్న ప్రేమను వ్యక్తము చేయవలసినదిగా బోధించటం. దేహములోనూ మనస్సులోనూ ఆటంకాలు లేకుండా తొలగించాలి. బయటినుండి నిరోధాలు తొలగించాలి. అజ్ఞానమువలన పొరపాటులు రాకుండా చేసుకోవాలి. భయమువలన సందేహము లేకుండా పోవాలి.

నిర్మలమై, శక్తివంతమై, పరిపక్వమై, సూర్యకాంతివలె ప్రకాశమానమగు ప్రేమ: పువ్వులో వికసించేది, జలధారలో హసించేది, పక్షిలో పాడేది, నక్షత్రములో కలలు గనేది, నిశ్శబ్దములో శాంతినిచ్చేది, ప్రియుంగాలి నిగ్గులో సంజ్ఞచేసే దివ్యమగు ప్రేమ అది ఒక్కటే నిలవాలి.



ఉపవాస నియమములు

నియమములు మైలురాళ్ళవంటివి. అవి ప్రారంభకు లకు కొంతవరకే సహాయము చేస్తవి. సమర్థులైనవారు అవ సరమెరిగి వానిని మార్పు చేసికొందురు. లేదా ఉల్లం ఘింతురు. ఈ యాంత్రికయుగములో జీవించే సామాన్య మానవులకొరకు మాత్రమే ఈ నియమములు ఉద్దేశింప బడినవి.

1 వ నియమము

ఉపవాసము చేయవద్దు

ఏమిటి? 14 పెద్ద అధ్యాయములలో ఉపవాసము యొక్క ఆవశ్యకత ప్రయోజనము నిర్వివాదంగా స్థిర పర్చి యిప్పుడు ఉపవాసము చేయవద్దనేల? గ్రంథ కర్త మతిమాలినవాడనియు, నిరంకుశుడనియు తేలటం లేదా? నా వుద్దేశ్య మేమనగా ఉపవాస నియమములు వ్రాయుటకుముందు నియమము లవలంబించవలసినవారు యెవరు? అసలు నీవు ఉపవాసము చేయుటకు అర్హుడ వేనా? అనే సంశయంవలననే మొదటినియమముగా ఉపవాసము చేయవద్దని వ్రాశాను. ముందుగా నీకు ఉప వాసార్హత యున్నదో లేదో చూచుకొనవలసినది.

నేను వ్రాసిన గ్రంథములోని విషయాలు చదివియు విదియు, ఒకవిధమైన ఉత్సాహమునకు వశుడవై నీ అర్హత చూచుకొకుండానే నీవు స్వయంగా ఆలో చించుకొని నిశ్చయించుకోకుండానే వుపవాసము ఆరం భించి చెడిపోవుదువేమో యను భయముచే ఈ నియ మము వ్రాసితిని. గతించిన ఆరు సంవత్సరములలో

తమకు బాగా ప్రకృతివైద్యము తెలియును అని చెప్పు కొనే వేలాది మానవులను నేను కలుసుకోవటం తటస్థిం చినది. వారందరును వ్యాయామము, ధ్యానచికిత్స, ప్రా చ్యవేదాంతము, దివ్యజ్ఞానము మొదలగు శాఖలకు చెందిన వారు. ఆ వేలాదిపండితులలోను నిజంగా వక్ష్యోపవాసము చేయుట కర్హులైనవారు సరీగా 20 మందికూడ లేరు. ఒకని. యర్హత ఒకరు నిర్ణయించుట ఆలాగే ఉండుననుకోండి. అయినప్పటికీ యేదైనా ఒక సిద్ధాంతమును వ్యాప్తి చేయ దలచినవారుగాని, ఆ సిద్ధాంతమునందు అభిమానము గలవారుగాని సమబుద్ధి కలిగియుండు టరుదు. ఆ సిద్ధాం తమునందు వ్యాప్తిచేసే ఆవేశములో వారు సమస్థితిని కోల్పోవుదురు.

కేవలం సత్వగుణసంపన్నుడైన జ్ఞానిగాగాని, రజో గుణ ప్రధానమైన మానవుడుగాగాని తమోగుణ ప్రధాన మైన పశువుగాగాని ఉండగలవా ? నీ కందుకు తగిన సాహసమున్నదా ? అప్పుడే వక్ష్యోపవాసము చేయుటకు నీకు అర్హత వస్తుంది. అనగా దేహము పని దేహము, మనస్సుపని మనస్సు, హృదయముపని హృదయము, నేని కవి జాగ్రతగా చేయగలిగి యున్నయెడల వక్ష్యోపవా సము చేయుట ఉపయోగముగా నుండును. ఏవి యెట్లు న్నను సాహసముతో కూడిన వక్ష్యోపవాసము చేసియే తీరవలయునని నీ అంతర్వాణి ధైర్యంగా ప్రబోధించిన యెడల వక్ష్యోపవాసము చేయవలసినది. . శాశ్వతంగా మేలును పొందండి. తత్కాల ఉద్రేకానికి వశుడవై మనస్సు దేహము మొత్తో అని మొత్తుకొనుచుండగాసంశ యములో మాత్రము వక్ష్యోపవాసము ఆరంభించ కండి. వక్ష్యోపవాసమువలన కలిగేవి 3 ప్రయోజనములు.

1 ఆత్మశుద్ధి, 2 ఆత్మశక్తి, 3 ఆత్మజ్ఞానము. వీనితో కలిసివచ్చేది ఆత్మానందము. అది పై మూటిని కలుపు

తుంది. అన్నిటిలోనికి సమీపములో నున్నది ఆత్మశుద్ధి. దీనిని సంపాదించుటకు అనేక ఉపాయాలుగూడ నున్నవి. వ్యాయామముచేసి చెమట పోయించుకొని రోగము నయము చేసికొనవచ్చును. జలచికిత్సతోను అదే ప్రయోజనము గూడ వచ్చును. కశేరుకాచికిత్సతోను ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. ధ్యానచికిత్సతోగూడ ఆరోగ్యము పొందవచ్చును. నీదేహనిర్మాణము నీదేహములో శేషించిన ధాతుశక్తి నీవుచేపట్టిన చికిత్స నేర్పుగాను శ్రద్ధగాను అవలంబించు ఓర్పు వీనినిబట్టి నీకుఆరోగ్యము కలుగుతుంది. పై చికిత్సావిధానములన్నియు నిన్ను అంతవరకు తీసికొనివచ్చి అక్కడనే వదలిపెట్టును. ఆత్మశక్తి, ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మానందము అనునవి యీ చికిత్సా విధానములకు తెలియవు.

ఇక వర్ణ్యోపవాసము స్వభావమేమి ? అది చాల వేగము, బలముగల మోటారుకారు వంటిది. మిగతా చికిత్సావిధానము లేవియు వడ్డికలోను సన్నద్ధతలోను అనుకూల్యతలోను వేగములోను వర్ణ్యోపవాసమునకు యీడుగావు. వర్ణ్యోపవాసమునందు మోటారు ప్రయాణమునందువలెనే ప్రమాదమున్నది. ఇతర చికిత్సా విధానాలకంటె యెక్కువ సాహసము త్యాగముకూడ ఉండవలెను. ఎద్దుబండి నెక్కినవానికి ప్రమాదభయము లేదు. ఒకమోటారుకారుమీద ఒకమైలుదూరము పోవలెనంటే ఒక నిమిషము కాలము సరిపోతుంది. అదే ప్రయాణము యెద్దుబండిమీద 20 నిముషాలు పట్టుతుంది. ఎక్కువ వేగముగా పోతుందిగనుక మోటారు ప్రయాణము యెక్కువ ప్రమాదముతో కూడుకొని యున్నది. నీ మోటారును నీవే నడుపుకొనగలిగిన

నీ క్షేమము నీ స్వాధీనములో నుటుంది. నీగమ్యమేదో, ఏ త్రోవను పోవలెనో, యెక్కడెక్కడికి పోవలెనో ఏయే మలుపులు తిరుగవలెనో నీకు బాగుగా ముందుగనే తెలిసియుండవలెను. నీ మానవయంత్రము యొక్క శక్తియొక్క న్యూనాధిక పరిమితికూడ నీకు తెలిసియుండవలెను. ఆ యంత్రము నీకు స్వాధీనముగా నుండి నీ వశములోనే అది నడచుననే నమ్మిక ఉండవలెను. లివరుమీద చెయ్యి, మార్గముమీద దృష్టి, గమ్యముమీద హృదయము, నిలిపి యుంచగలిగిన యెడల వేగవంతమైన వక్ష్యోపవాసము అను వేగముగల ఈమోటారు కారును చేపట్టుము. అయితే దీనిమూల్యము మరిచిపోబోకుము. వెల స్వల్పము. ఫలమధికము అనేది యెక్కడా ఉండదు. సత్యముయొక్క విలువ నాకన్న యెక్కువ తెలిసినవారులేరు. నాకన్న సత్యమునకె ఎక్కువమూల్యము చెల్లించినవారుకూడ లేరు. బంధనలోనున్న ఒక్క జీవాత్మను విడుదల చేయుటకై నాకన్న తక్కువ అవసరమున్నవారున్నూ ఉండరు.

2 వ ని య మ ము :—

లోకములో ఉపవాసాలు చేయువారు చేసే తప్పులేవో ముందుగానే వివేచన చేయుము.

బుద్ధిపూర్వకముగ్గాను సముచితమైన ఉత్సాహముతోను మొదటి నియమమును ఉల్లంఘించిన తరువాతనే నీవి రెండవ నియమము అవలంబించవలసినది. సత్యముపై నిరంతరము అహంకారమనే మాయ ఆవరించుకొని యుంటుంది. డివి, మెక్ ఫెడన్, జస్టు, ఎడ్డీ, ప్యూరిం

టన్ మొదలైనవారు జీవాన్ని గూర్చి సుందరమైన సిద్ధాంతాలుచేశారు. అవి మనకు అభ్యసించుట కనువుగా నుండవచ్చును, లేకపోవచ్చును. ఆ సిద్ధాంతము చదివి స్వబుద్ధితో యోచించి మనము యెంతవరకు దానిని అవలంబించగలమో యోచించుకోకుండానే ఆ యా సిద్ధాంతములను వ్యాప్తిచేసినవారు చూపించిన మార్గమును అవలంబించునప్పుడు మనము ఆమార్గమునకు తగియుండని యెడల మనకు చిక్కు కలుగుతుంది. దిగ్భ్రాంతులమగుదుము. పథ్యము, వ్యాయామము, వేదాంతము, చికిత్సా విధానము మొదలగువానిలో వైరుధ్యములు ఈ విధముగానే వచ్చుచుండును. నాకు ఒక విధానము ఉపయోగించినయెడల నీకుగూడ అవిధానమే యింకొక విధముగా ఉపయోగించినయెడల మేలు చేయవచ్చును. మోటారుకారు మంచిదే. కాని నడిపేవాడు మంచివాడు కానిచో ప్రమాద మున్నది. నేను మంచివాడినని కొంతమాత్రముచేత నేను చెప్పే సిద్ధాంతము సత్యమైనదైతే నీవు స్వీకరించుటకు అభ్యంతరముండకూడదు.

ఇంక వివరములు

ఏదైనా ఒక క్రొత్తసిద్ధాంతమువచ్చినప్పుడు దాన్ని ఔదార్యముతో వివేచన చేయవలెనేగాని క్రొత్తదనే కారణముచేత వదలివేయ కూడదు. నిష్కారణముగా నేరము మోపకూడదు. అప్పుడే నీకు వివేకము, ప్రేమ ఉన్నట్లు ఔతుంది. ప్రేమ వివేకము రెండూ లేకపోతే కనీసము ప్రేమవున్నా మనము సత్యాన్ని స్వీకరించనే స్వీకరింతుము. నిగ్రహముగా వివేచనచేసి సత్యమంటే స్వీకరిద్దాము లేకపోతే వదలివేద్దాము.

సామాన్యముగా ఉపవాస చికిత్సకులు చేయు పొర పాటు ఒకటున్నది. అన్నిరోగములు ఉపవాసముతో పోవునని విశ్వాసము. సర్వరోగ నివారిణి ఒక్క జ్ఞానము మాత్రమే. జ్ఞానదాయకు లైనవారు చాల స్వల్పంగా ఉంటారు. వారు తాము వైద్యులమని ఎప్పుడు చెప్పుకోరు. తాము చేసిన జ్ఞానదానమునకు ధనరూప మైన ప్రతిఫలమున్ను కోరరు. తెలివిగా నిదానము చేస్తే సర్వరోగములకు మానవ స్వభావములోని వైప రీత్యమే కారణమని మనకు తెలుస్తుంది. ఆ దుష్ట స్వభా వము పోయిననేగాని రోగము నిజముగా నయముగాదు. అందువల్లనే కోప తాపాది స్వభావములు గలవారిని నేను సామాన్యముగా వక్ష్యోపవాసములో ప్రవేశ పెట్టను. వక్ష్యోపవాసము చేయునప్పుడు యెంతో శక్తిని జాగ్ర త్తగా కాపాడి మిక్కిలి వివేకముతో తగుమాత్రం వ్యాయామ చేయవలసివచ్చును. ఎంతో నిగ్రహము సమ బుద్ధి ఉండవలెను. దీర్ఘోపవాసముచేస్తే హాల్ కేయిన్ నష్టపడవచ్చును. ఆల్‌ఫ్రెడ్ హెన్రీలెవిస్ మేలుపొంద వచ్చును. జాన్ డి. రాక్‌ఫెల్లర్ చాల మంచివాడు. అయితే ఆతనివద్ద సరిపోయిన ధాతుశక్తియును లేదు. ఆత డాత్మవిదుడున్నూ కాడు. అందువలన అతనికి వక్ష్యోపవాసము పనికిరాదు. థియొడర్ రూజ్‌వెల్ట్ వక్ష్యోపవాసము చేసినయెడల అత్యంత వేగముతో గూడిన అతని స్వభావము సమస్థితికి వచ్చును. విశ్వాసము లేనివారు ఉపవాసమును నిరాకరింతురు. లేదా యెప్పుడో చేయుదమని కాలము పుచ్చుచుందురు. దేహ ములో మాంసము లేకపోయినను క్రొవ్వెక్కియున్నను వక్ష్యోపవాసమునకు తగరు. దేహమున ధాతుశక్తి లేక

పోయినను, ధాతుశక్తి చాలా ఆలస్యముగా చేరుకొను చుండినను వత్యోపవాసమునకు తగరు. మనోబలము లేక పోయినను బయటిపరిస్థితులు అనుకూలముగా లేకపోయినను వత్యోపవాసమునకు తగరు. ఏవిధమైన లోటుపాటు లుండినను ముందుగనే తెలిసికొని అవి లేనియెడలనే వత్యోపవాసము ఆరంభింపవలసినది. ఒకమాటు అరంభించిన తరువాత అన్నిలోపములను మరచి జరుగబోవు అభ్యుదయము నెంచి ఉపవాసము సాగించవలయును.

ఉపవాసములో ఇంకొక పొరపాటుగూడ జరుగుచుండును. రోగనివారకంగా ఉపవాసము చాలకొద్ది పని మాత్రమే చేస్తుంది. అది దేహమాలిన్యములను వెలువరిస్తుంది. మల, మూత్ర, స్వేద, కఫములుగా దేహమునుండి ఆయా అవయవముల ద్వారా దేహమాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు వానిని చేతో వంతములుగా నుంచవలెను. ఆహారము మానివేసిన తోడనే జీర్ణమండలములో మాలిన్యములు చేరి మాంద్యము యేర్పడుతుంది. ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికొనకపోతే దీనివలనకూడ ప్రమాదము వస్తుంది. ఒక సుప్రసిద్ధుడైన ఉపవాసవైద్యుడు ఒక రోగిని రెండు వారములు ఉపవసింపుమని సలహా యిచ్చినాడు. ఆ రోగి సమ్మతించి ఆహారము తినటం మానివేసినాడు. అంతే. తొమ్మిది దినములవరకు అతని ప్రేగులలో కదలిక లేదు. అందుకు ఏమీ ప్రయత్నము జరుగలేదు. రోగికి దిగులు పట్టుకుంది. ఉపవాసమువలన కలుగదగిన మేలంతయు దానితో తల్లక్రిందులైనది. ఆ తలతిక్క వైద్యునకు ప్రేగులలో కదలిక తెచ్చుటకు అవసరమైన మర్దనయందు నమ్మిక లేదు. దౌర్బల్యము వచ్చినను భయముచేత

ఎనిమా చేయింపలేరు. ఇక మిగిలినది సైతాను ప్రక్రియ మలమెూచ నౌషధములు. అతను చికిత్సలో చేసిన పొర పాటువలన సిద్ధాంతానికి మోసము వచ్చినది.

3 వ నేరము యింకొకటున్నది. చికిత్సాకాలములో వచ్చే స్వాస్థ్యసంకటములందు రోగి సహజపరిజ్ఞానముతో కొన్ని తాత్కాలికోపశాంతులు చేసికొనవలసియున్నది. ఎంత నేర్పుగా యిచ్చినను యితరులసలహా యే మాత్రమైనను అపకారముకూడ చేయవచ్చును. నా అనుభవము నీది కాదు. నీ యనుభవము నాది కాదు. అదివరకెల్ల అణచి యుంచిన వాంఛలు, దాగియున్న సహజ పరిజ్ఞానములు వస్త్రోపవాసములో మేల్కొంటవి. మానవమాత్రులు వానిని ముందుగా గుర్తుపట్టలేరు. నేను చేసిన పద్ధతినే నీవుగూడ ఉపవాసముచేస్తే తప్పకుండా ప్రమాదము వస్తుంది. వెనుకటి అనుభవములు చాలవు. అనుభవజ్ఞాని విర్ణతమైన నియమాలు యిక్కడ కలియవు. నిర్వివాద మైనవి అనుకున్న అనుభవాలుగూడ భావిసూచన చేయజాలవు. ఇప్పుడు రోగి కేవలం జగన్మాత చేతిలో నుంటాడు. సర్వము దేవునియందు భారముంచి ప్రకృతి మేలే చేస్తుందని నమ్మికతో సాగిపోవలెను. భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు యేమి చెప్పినను దేవుడు ప్రకృతి యెవరిని అన్యాయము చేయవు. జ్యోతిష్కుడు దూరదర్శినితో ఆకాశమును చూచుచున్నను చూడకున్నను సూర్యుడు ప్రకాశించుచునే యుండును. భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులకు ఆత్మసంగతి యేమి తెలియును? వారికి కనపడనంత మాత్రముచేత నీకది ఆత్మకాకుండా మానుతుందా? మానవశిశువులు దానిని గమనించనంతమాత్రమున దివ్య

మైన శక్తి తన వైవిధ్యమును ప్రదర్శించి ప్రభుత్వము నీకు మేలుచేయకుండా మానుతుందా!

ఈ క తప్పేమనగా ఆత్మ వికసించకుండా నిరోధించే ప్రతిబంధకాలను తొలగింప ప్రయత్నము చేయకపోవ టము. పత్రికలలో ఉపవాసముచేసి అనగా తప్పుగా చేసి మృత్యువాతకి వశమైనవారి చరిత్రలు పడుతూ ఉంటవి. నిజమే. జాతిసంబంధమైనట్టియు ఒక్క మాన వుని జీవిత కాలమంతయు అభ్యసించిన అలవాటులు ఒకటి రెండు వారములలో ఇష్టమై పోవునా? పక్షోపవా సము చేయుటకు లోపలనుండి ప్రేరేపణ ఉండవలెను. రెండవది అందుకు తగిన నేర్పుండవలెను. బలవంతమున తిని ఆహారమెట్లు అపకారము చేయునో, నిర్బంధోప వాసమువలనగూడ అవిధమునవే కీడుగలుగును. రెంటి యందును దేహము, ఆత్మకూడ యెదురు తిరుగుచున్నవి. ఉపవాసము సర్వరోగనివారకమనిగాని లేక యేదో ఒక రోగమును నయముచేస్తుందనిగాని యెప్పుడు సలహా యివ్వగూడదు. ఆకలి లేనప్పుడెట్లు ఆహారము పుచ్చు కొనకూడదో అవిధముగనే ఉపవసింపవలసిన ఆవశ్యకత గానీ, కోరిక సహజముగ కలుగనిదే, ఉపవసించిన కలుగవలసినమేలు కలుగదు. సముద్రముమీద ప్రయా ణము చేయదలచినవారు దోనెపడవమీద ప్రయాణము చేస్తారా? సముద్రములోనికి దిగేముందరే సముద్రమెంత లోతుంటుందో మీకు ముందుగా తెలిసియుండవలెను. మీ ఆత్మయొక్క తోడ్పాటు ఉన్నదో లేదో విచారణ చేసి తెలుసుకొనవలెను. దేవుడు మేలుచేయునులే అని ఊహించుకొని సముద్రములో దిగగూడదు. సము

ద్రిము అపకారముచేస్తే అది నావికుని దోషముగాని సముద్రపుదోషము గాదు.

శివనియమము:

. ఇందుకుసంబంధించిన విషయములన్నియు తెలిసికొని యుండవలెను. కాని వెంటనే వానిని మరిచిపోవలెను. డాక్టరు డి. వి, మిస్టర్ హెస్కెల్, మిస్టర్ మెక్ ఫెడన్. మిస్టర్ హేనిష్, మిస్టర్ షా, మిస్టర్ ప్యూరింటన్ మొదలగువారు రచించిన ఉపవాస సంబంధమైన గ్రంథములను తప్పకుండా చదువవలసినదే. చదివి ఆనందించి మరచిపోండి. ఎందుకంటె నిజమైన ఉపవాసమునుగూర్చి ఆ గ్రంథముల కేమి తెలియును? ఆ గ్రంథాలలో కొన్ని పరిశోధనల ఫలితములు మాత్రమే ఉన్నవి.

పళ్ళోపవాస మారంభించిన తరువాత దేవునిపాదాల సాక్షిగా ఏ ఉపవాస సంబంధమైన గ్రంథములనుగాని అందులోని పేజీలనుగాని త్రిప్పి చూడకుము. వైద్యము చేసికొనే రోగికి కంకాళములు, స్మశానము, దిష్టిబొమ్మ ఉన్న బొమ్మల పుస్తకము చూపిస్తే యెలాగుంటుంది? కొంత మందికి ఉపవాసపు చివరిదినమందు ఫోటో తీయించుకొనవలెనని యుంటుంది. తమ యెముకలపోగు బొమ్మ యెంత అందముగా నుండునో చూచుకొందురు. అదిపోని. ఇతరుల అనుభవములు ఉపవాసములో మనకు విశ్వాసము కలిగించుటకును, ఉపవసించుటకు తగినసాహసమును కలిగించుటకును, తోడ్పడును. వారు చేసిరి. మనమును చేయగలము. వారికి మేలుకలిగినది. మనకును మేలు కలుగును. వారినమ్మకములు వారివాంఛలు అంత

రాత్మ ప్రబోధము వీనిననుసరించి వారు ప్రవర్తింప సాహసించిరి. మనమును అట్లే నమ్మి సాహసింతము. ఆసక్తిగలవారికే ఆ గ్రంథము లుపయోగించును.

4వ నియమము

ఉపవాస ప్రయోజనము, తదనుగుణమగు విధానము. నీవు కోరునది ఉజ్జీవనమా? ప్రభుత్వమా? ప్రమోదమా? ప్రజ్ఞానమా? ముఖ్యముగా తెలిసియున్న యెడల నీవు శుద్ధిచేసి బలపరచవలసినవి దేహమా? మెదడా? తెలివియా? ఆత్మయా? ఇంతవరకు సరియైన జవాబు నీకు తెలిసియున్నయెడల నీవు చేయవలసిన ఉపవాస కాలము, విధానము, పరిమితి, పరిస్థితులు, నిశ్చయించుకొనవచ్చును. ఇంతకు పూర్వము ఉపవాసములో యిట్టి వివేచన లేకుండెను. సహజంగానే అందువలన తికమక, సంశయము, పొరపాటు, అపజయము కలిగేవి. ఉదాహరణకొరకు నీ మనోబలమును బలపరిచి ధైర్యాన్ని స్థాపించ దలచుకొంటివి. అందు కనుగుణ్యముగా 10, 20, లేక 30 దినముల ఉపవాసము చేయుటకు నిశ్చయించుకొని తదనుగుణంగా యెన్ని అవాంతరాలు వచ్చినను మానకుండా పాటించవలసినది.

అట్లు కాక దివ్యమైన ఆవేశము కావలెనని కోరుదువేని యేదో ఒకదినము చూచుకొని ఒకదినము ఉపవసింపవలసినది. భగవదనుగ్రహము కోరినవారికి కాలనియమముగాని, ఋతునియమముగాని, లేదు. లేక రోగనివారణము కొరకై ఉపవసింపదలచినచో ఒకే దీర్ఘోపవాసము చేయరాదు. అంతకన్న కొద్దిదినముల పరిమితితో యెక్కువ తూర్లు హ్రస్వోపవాసము చేసినయెడల యింకను

మంచిఫలములు కలుగును. యుక్తమైన ఆహారవిహారములు వలన ఉపవసింప నవసరము లేకయే. రోగనివారణము సాధ్యమైయున్నది. పనిపాటులు చేసికొనుచు యింటి పట్టున నేయుండి రోగనివారణము చేసికొనదలచిన వారికి యీ పద్ధతి మిక్కిలి అనుకూలమైనది. పనిచేసిన యెడల ఆహారము లేకుండా ఉండలేరు. ఆహారము సంపాదించుకొనుటకు పని చేయవలెను. అంతులేని యీ పొరపాటు యిలాఉంటేది.

భర్త, పిల్లలు, ఉన్నయిల్లాలు వళ్యోపవాసము చేయవలసినయెడల ఆమె యేమిచేయవలెను? అని తరుచు అడుగుచుందురు. ఆమె చేయజాలదు, అని నా జవాబు. మెల్లదిగా బోధించి ఆమెభర్త దినమునకు రెండుతూర్లే భుజించునట్లు అలవాటు చేయవలెను. సంసారపుస్త్రీకంటె యీ ప్రపంచము మొత్తముమీద తిండిలో బుద్ధిలేని అమితత్వముగలప్రాణి ఒకటియున్నది. అదియేదో తెలుసునా? వ్యాపారస్థుడు, తన అమితత్వము తనకే తెలియదు. తెలిసికొనదగిన వేవియు అతనికి తెలియనే తెలియవు. నీవు చెప్పదలచినచో సమయానుకూలమైన మాటలతో కుతర్కముచేసి దానిని ఓడిస్తాడు. ఎప్పటికైనను మూఢమానవుడు అను గ్రంథము వ్రాయదలచినాను. సృష్టిలో ఇట్టి మూర్ఖజంతువ యింకొకటి లేదు.

ప్రేమమయింటిలో బుద్ధిగలిగినవారు తమ కిష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తించుటకు వీలున్నది. నిర్వివాదముగా పోవచ్చును, రావచ్చును, ఆలోచించవచ్చును, ప్రవర్తింపవచ్చును. ఎవరైనను మనవ్యాధిగాను, ఆ శుద్ధిగాను, వళ్యోపవాసము చేయదలచినవానికి తప్పకుండా

వసతులుంటవి. మన విశ్వాసము మనసెప్పుడును బంధించదు. భయమే మనను బంధించేది. విశ్వాసము మనను ముందుకు తీసుకొనిపోవుచుండును. మనధైర్యము యెంత గట్టిగానుంటే విశ్వాసము మనను అంత వేగముగా ముందుకు తీసుకొనిపోవుచుండును.

ఇంటిలోగాని ఆఫీసులోగాని పనిచేయుచో మనము చేయుపనినిబట్టి ఉపవాసనియమములను ఏర్పరచుకొనవలసినది. దేహమనోబలములను యెక్కువగా వ్యాయామము చేయవలసినపనియైనయెడల ఫలోపవాసము మానండి. లేదా వాయిదా వేయండి. కాక మార్చుకొనియైనను చేయవచ్చును. బాగుగా పనిపాటలు చేసికొనే వ్యాపారస్థులుకూడ 20, 30, దినములు ఫలోపవాసముచేయుట కద్దు. 40 దినములు ఉపవాసముచేసిన వారున్నూ ఉన్నారు. మనోబలము, సంకల్పశుద్ధి, వీనిపై సర్వము ఆధారపడియున్నది. ఒక్కముక్క చెప్పెదను. నేను వ్రాసిన నియమములు జాగ్రత్తగా చదవండి సత్యము ప్రేమ అవి మంచివేనని తోచింపజేసినయెడల అనుసరించండి. లేకుంటే నియమాలను ఉల్లంఘించండి. అప్రమాణమని త్రోసివేయండి. అతిక్రమించండి.

5 వ నియమము

ఫలోపవాసము చేయుటకు శిశిర వసంతఋతువులు మంచివి. దీనికి 4 కారణములున్నవి.

1. కూరగాయలు, అప్పుడు పండినపండు, యీ కాలములో లభించును. ఉపవాసానికి ముందు వెనుక వీనిని

తినుట చాల అవసరమైయున్నది. ఉపవాసమునకు ముందు పండ్లు, కూరగాయలు తినుటవలన దేహమునందు గడ్డ కట్టియున్న మాలిన్యములు కరిగి బహిష్కరింపగా పలుచ బడును. ఉపవాసానంతరము తినిన పండ్లు కూరగాయల వలన ఉపవాసకాలమున హరించిపోయిన శక్తియుక్తులు త్వరగా చేకూరును. ఎండించి డబ్బాలలో నిలువచేసిన పండ్లు మొదలగునవి, శక్తిహీనములై పోషణ సామర్థ్య మును కోల్పోవును. అందువలన ఆహారనియమము చేయ దలచినవారికి ఆయా పదార్థములు వాని సహజస్థితిలో లభించి నప్పుడే వినియోగించుకొనుట యుక్తము.

2. వాతావరణ శీతోష్ణస్థితులు, దేహమునుండి మాలిన్య ములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా నుండును. శిశిరవసం తములయందు ప్రత్యేక ప్రయత్నములు లేకనే దేహమునందు చెమట పుట్టును. గాలిలో చల్లదనమున్న యెడల ఉపవాసచికిత్సకు ప్రధానాంగమైన స్వేదకర్మ కృత్రిమ సాధనములవలన అనగా వేడిగాలి, నీటియావిరి వేడినీటికాపడము చేయవలసి యుండును. ఈ పద్ధతులు సహజమైనవి కావు. తప్పకుండా కొంత నాడీశక్తి వ్యయమైపోతుంది. లేక అతపస్నానములు చేయదలచి నను గాలి చల్లగా నున్నప్పుడు బాగుగా పని చేయవు. మాలిన్యములను వెలువరించి, నూతనశక్తిని ప్రసాదించే అతపస్నానములు శిశిరవసంతములలో యెక్కువ ఫల దాయకముగా నుండును.

(3) శిశిరవసంతములలో తాపజ్వరములు వచ్చుట సహ జము. అనగా దేహమునందు సహజముగా చైతన్యము ఉత్తమంగా ఉంటుంది. అందుకు వర్షోపవాసములో

ప్రత్యేకముగా శ్రమ చేయనక్కరలేదు. ఆ చైతన్యమే, జీవామాలిన్యాలను వెలువరించుటకు సరిపోవును. శేషిం చిన రక్తమాంసములను కాపాడుటకున్నూ సరిపోవును. వేసవిలో చురుకైనపనులు పెట్టుకోక వినోదము, విశ్రాంతి తీసుకొనుట యిందువల్లనే యేర్పడియున్నది.

(4) ప్రకృతి ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది. ఇంట్లో గూర్చుండుట కిష్టముండదు. తోటనీటిలో ఈతకొట్టుట కిష్టముంటుందా? ఆ విధముగానే వర్షోపవాసము చేసే వారు మూలగదిలో పండుకొనరాదు. విముక్తి పొందదల చిన ఆత్మముందుగా గృహబంధనములలోనుండి ఆరుబయ టకు పోవలెను. శాశ్వతము అనంతముఅగు విశ్వములో నికి అడుగుపెట్టవలెను. వసంతము వేడిగానుండిన యింకా కొన్ని చల్లని మేఘాలుండనే ఉంటవి. వర్షోపవాసము ఒక యజ్ఞమువంటిది. సాధ్యమైనంత అనుకూలమైన పరిస్థి తులనుకల్పించుకొనిచేయు వర్షోపవాసము ఒక యజ్ఞము వంటిది. సాధ్యమైనంత అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పిం చుకొని వర్షోపవాసము సుఖప్రదము చేసికొనవలసి యున్నది. ఏలాగో సరిపుచ్చుకుంటూ చేయగూడదు.

శివ వి య మ ము

దీర్ఘోపవాసము చేయుటకుముందు, కొన్ని హ్రస్వోప వాసములు చేసి సిద్ధము కావలెను.

మొదటనే దీర్ఘోపవాసము చేయ తలపెట్టినచో ఉప వాసపు రెండవదినముననే మరణింతుననుసి యనుకలు గును. ఇంకను 20, 30 దినములు ఉపవాసము చేయుట యెంతకష్టముకి 2, 3 దినము లుపవాసమునుచే సక్రమ

షముగా ముగించినవారికి దీర్ఘోపవాసము చేయుటకు ధైర్యములో కలుగుతుంది. ఏప్రి మే నెలలలో ఒక వారము ఉపవాసము జయప్రదంగా చేసినవానికి జూలై ఆగష్టు నెలలో 30 దినములు దీర్ఘోపవాసము చేయుటకు ధైర్యము ఉంటుంది. పైనియమము పిరికివారికి. ధైర్యవంతులకు యీ నియమమక్కరలేదు. నామట్టుకు నేను బుద్ధిపూర్వకముగా ఒక్కరోజెప్పుడు ఉపవసింపలేదు. నా మనోబలమట్టిది. అందువలననే హరిః ఓం అని మొదటగానే నెల ఉపవాసము చేసితిని. ఇది కష్టమైన ఆత్మవ్యాయామము మాత్రమగును. నాకా యాత్మశక్తి యున్నది. బాధలను చిరునగవుతో ఓర్చుకోగలను. అపజయములోనుంచి జయమును సంపాదించాను. నాశక్తి యెంతో నాకు తెలుసు. పరిమితులుగూడ తెలుసు. ప్రమాదకరముగను, అపకారముగను యితరులకు కనపడేవి నాకు సామాన్యమైనవి, సహజమైనవి అయినవి. శ్రమ యెంత యెక్కువైతే సిద్ధిగూడ అంత గొప్పగా ఉంటున్నది. నీబలమును గూడ నీవు పరిచూచుకొని తదనుగుణముగ వర్తించుము.

7 వ నియమము

నిర్బంధమైనది కాకుండా నీకు హితవుగా ఉండే పనిగూడ యేర్పరచుకో.

సంపూర్ణంగా విశ్రాంతి తీసికొనలేవనియు సంపూర్ణంగా సోమరివై ఉండలేవనియు ఏదోపని పెట్టుకోమన్నాను గాని, నీవు యేపని చేయవలెనని లేకపోతే సుఖముగా పండుకొని విశ్రాంతి తీసికో, నీఅంతర్వాణి

ప్రబోధించినచో ప్రబోధము విను. నీ ఆత్మయొక్క ఆదేశాన్ని అనుసరించు. బయటి నియమముల ప్రకారమేమి చేయకుము. నీకు హితవుగా ఉంటే పనిచేయుము. ఆడవలయుననితోస్తే ఆడుకో. చదువుకోవలయునని ఉంటే చదువుకో. నీకిష్టమైతే విశ్రాంతి తీసికో. నీకిష్టమైతే స్వప్నములు కను. మొదట మొదట తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తుంది. అప్పుడప్పుడు నీరసము దౌర్బల్యము వస్తవి. అవి నీకు భయప్రదమైనవి కావు. కాని విసుగు కలిగిస్తవి. రాత్రిలయందు నిద్రపట్టవచ్చు. నీచుట్టుపట్ల నెంతోమంది నీ ఉపవాసాన్ని ఒప్పుకోరు. వారికేమి తెలుసు? నిన్ను వారి యిష్టప్రకారము నడవమంటారు. ఉపవాస కాలములో వారితో కలిసి తిరుగక తప్పనిచో నీ ఉపవాసము సాగనీయరు. వారిమాటలువింటే ఉపవాసమునకు నీళ్ళు ఒదిలిపెట్టవలసినదే. అట్లు వారిమధ్య ఉపవాసము చేస్తే శుభమునకు బదులు నష్టమే కలుగుతుంది.

8 వ నియమము

ఒంటరిగానుండుము. లేక అపరిచితులమధ్య నివసింపుము.

ఒక సామెత ఉన్నది. ఎవరికైనా ఎక్కువగా సలహా యియ్యి. విరోధము తొందరగా వస్తుంది, ఉపవాస కాలములో స్నేహితులవలె వచ్చి మనకు ప్రేమగా సలహా యిచ్చేవారంతా మనకు అత్యంత విరోధులే. శీఘ్ర చనిపోవుదువని వారికి ఆందోళన కలుగకపోవచ్చు. అప్పుడైనా చూచుకుంటారా? నీకన్నులు పీకుకుపోయినవి. నీబుగ్గలు గుంటలు పడినవి. నీ ఒంటిలో ఏలాగుం

టున్నది—యీ మొదలైన సంభాషణలతో యే విశ్వాసము లేకపోతే ఉపవాసము జయప్రదము కాదో అట్టి విశ్వాసము నీలో లేకుండా అంతరింప జేయుదురు. ఈ మిత్రత్వము ఒకరోగము. దీనికి నివారణోపాయము కనిపెట్టిన వారు లేరు. పుట్టుకతో వచ్చి చావుతో వదిలే రోగ మిది.

ఎప్పుడో ఉపవాసము చేయదలచుకున్నావనకూడ స్నేహితులతో చెప్పబోకుము. సక్రమముగా నీ యభిప్రాయములను అర్థము చేసికొనగలిగిన స్నేహితుడొకడు జన్మాంతర సుకృతమువల్ల నీకు లభిస్తే అప్పుడు చెప్ప వచ్చు. కాని సామాన్యంగా అటువంటి స్నేహితుడున్నా దొరకడు. దొరికి అతనుప్రక్కనుండి ధైర్యము గొల్పుచు సలహాయిస్తూయుంటే యెంత హాయిగా ఉంటుంది?

ఏ దేశముఅయినా వెళ్లు. నివసించడానికి వీలుగా నుండే పడవ ఒకటి అద్దెకు తీసుకొని అందులో నుండుము, దూరముగానుండే రైతుయింట్లో పగలల్లా ఉండి రాత్రిపూట మాత్రము యింటిలోకి రా. లేకపోతే ఒక బెడ్డింగులో కావలసిన కొద్ది సామానులు చక్కబెట్టుకొని దూరముగా, ఏకాంతముగా, సముద్రతీరములోనో, పర్వతాలమధ్యనో ఉండి ఒక యింటికి బోయి అక్కడ ఉపవాసము ఆరంభింపుము,

స్నేహితుల అల్లరే కాకుండా దినమునకు 3 తూర్లు ఆహారము తినేవారిమధ్య ఉంటే యింకొకచిక్కు గూడ ఉన్నది. వారు తినుట చూచియు, పచనకాలమునందు

వాసన వాఘ్రాణించియు, అన్నము జ్ఞాపకమువస్తుంది, అన్నముసంగతి బొత్తిగా మరిచిపోతేతప్ప దీర్ఘోపవాసము జయప్రదముగా చేయలేము. అన్నము తినవలెననే భ్రాంతి కలుగుతుందని మాత్రమే కాదు, ఉపవాస కాలములో మనస్సు చాల ఉన్నతవిషయాలలో విహరిస్తూ యుండవలెను. ఆహారము తినవలెననే భ్రాంతి కలగడము, ఆ భ్రాంతిని జయించుటకు మనస్సు పెనుగులాడుచుండుటయు, పై స్థాయికి అనుకూలము కాదు.

ఇంకొక కారణము కూడ నున్నది. మనస్సును ఉన్నతస్థాయికి తీసికొని పోవుటకు మోహైన పరిసరములలోనుంచి దానిని తప్పిస్తేగాని అది పైకి ఎగురదు. పాతసంకల్పాలు, ప్రాత వాంఛలు, ప్రలోభాలు, నీ యున్నతదృష్టికి ప్రతిబంధకముగా నుండకూడదు. విజ్ఞానవిదులు ప్రతివస్తువునకు ఒక ఆవరణ వుంటుంది; ఆవస్తువుయొక్క మంచి చెడ్డలు ఆ యావరణలో యిమిడియుంటవి అని చెప్పుదురు. ఒక కుష్ఠురోగి ఒక యింటిలో ఉంటే ఆ యిల్లుగూడ మనకు దుఃఖప్రదమైన శాపముగా నుంటుంది. ఒక పూజామందిరము ఉంటే, ఆ మందిరము శాంతిప్రదమైన వరముగా వుంటుంది. దీర్ఘోపవాసము జయప్రదము కావలెనంటే ఏకాంతముగా ఉండి ఉపవాసము చేయువలెను.

9 వ. నియమము.

ప్రకృతికి సమీపముగా నుండుము. సుఖముగా భరింపగలిగినంత, యెండను అనుభవించుము. అప్పుడప్పుడు ఉదరమునకు మట్టి పట్టీ వేయుము. మట్టి నేలమీద యెక్కువకాలము వెల్లకిల పరుండుము. చిన్న

వాగులలో యీదులాడుము, సముద్రపునీటిలో గంతులు వేయుము. గరికమీద పండుకొని నిద్రింప నలవఱచు కొనుము. ఇంకా కొందరు ప్రకృతి అభిగాము లున్నారు. మట్టి త్రవ్వి ప్రక్కకు తోసి ఆ గోతులలో పరుండెదరు. రోతగా నుండునని తోచుచున్నది. కాదూ! అయితే అది చేయబోకండి. మన దేహమును అన్నము ఒక్కటే పోషించుటలేదు. గాలి, వెలుతురు, మన్ను, నీరు యివన్నీ పోషిస్తున్నవి. ఉపవాసకాలములో అన్నము మానివేయుము, మిగతా పోషక ద్రవ్యములతో దేహమునుపోషించుటకు శ్రద్ధతీసుకొనుము. పువ్వులవాసన, మందమారుతపవనము, నూతనోజ్జీవము నిచ్చును. మట్టికి సమీపమున శయనము చేసినప్పుడు దేహమునకు బలము కలుగుతుంది, సూర్యకాంతి శాంతినీ శక్తినీ యిస్తుంది. చచ్చు ఆహారము కడుపుకు వేసిన దానికన్నా ప్రకృతిలో యింకా యెక్కువ బలమైన ధాతువులతో దేహధారణ చేయుటకు వీలున్నదనే సంగతి మనకు యెప్పుడు తెలుస్తుంది? అన్నము ఆత్మకు ఆహారము కాదనియు, ఆత్మ, దేహములనునవి వేరు తత్వములనియు తెలిసినప్పుడు అనుభవములోనికి వస్తుంది.

10 వ నియమము

వకోపవాసమును యితర ప్రకృతి చికిత్సలతో కలుపకుము.

నైపీయ జలచికిత్స, మెక్ఫేడన్ వ్యాయామచికిత్స మొదలగునవి మంచివేగాని అందులోగూడ కొంత ధాతుశక్తి వ్యయమవుతుంది. వానిని వకోపవాసముతో కలిపి చేయగూడదు.

ఒకనికి కాలికమగు ఆమవాతముండెను. ఒక ఉపవాస చికిత్సా పండితుని సలహాతో అన్నము తినుట మానెను. సుఖముగా నుండెను. అంతకన్న త్వరగా రోగనివారణ చేసుకుందామనుకున్నాడు. వేడిగాలి చికిత్సకుని సలహా గూడ తీసుకొని వేడిగాలి చికిత్స గూడ చేయ నారంభించినాడు. చనిపోయినాడు. నీవు చంపినావు అంటే నీవు చంపినావని రెండురకాల వైద్యులూ, నిందించుకొనిరి. ఇద్దరూ ఖ్యాతిగల వైద్యులే. ఇద్దరికీ చికిత్సా నియమములున్నవి. ఒక్క ఉపవాసము చేసినను, లేక వేడిగాలి చికిత్స విడిగా చేసినను అతనిరోగము నయమయ్యేది. ఇద్దరూ కలిసి వాని దేహమునుండి మురికిని పూర్తిగా తీసివేసిరి. ధాతుశక్తిని గూడ తొలగించిరి. రోగి దేహములో యేమీ మిగులలేదు. నిర్మలమైన శవము మాత్రము మిగిలి నది. ఇదే వైద్యమని అందుము.

ఒకవారము ఉపవాసము జరిగిన తరువాత మీ బల ప్రదర్శనము చేయుదమనుకోవద్దు. అప్పుడిక శక్తిని విలువ జేసికోవలసి యున్నది. వ్యయము చేయకండి! నిమిషములు తమంత జరిగిపోవుట చూస్తూ వుండటం నేర్చుకోవాలి. ఇదివరకే నేర్చుకొనకపోతే నేర్చుకొనుటకు ఉపవాసకాలము యోగ్యమైనది. మానసిక, దైహిక, ప్రశాంతి వలన, వళ్యోపవాసమువలన జయమంతయూ చేకూరును. అందువలన దైహిక, మానసిక ఉద్రేకములు లేకుండ విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను.

11 వ నియమము

ఉపవాసమును మానిన వారముదినములు సులభముగా సులపాచనము కాదగిన ఆహారములనే తినవలెను.

ఉపవాసకాలమున కొన్ని వారములు మలబద్ధక ముండును. అట్టివి లేకుండా చేసికొనవలెను. ఉపవాస కాలము దేహమునం దెక్కడెక్కడనో ఉండు మలము లన్నియు జీర్ణమండలములోనికి చేరుకుంటవి. అవి ఉప వాసకాలమున పూర్తిగా వెడలిపోక జీర్ణమండలములో దాగి ఉంటవి. తినపదార్థముల తాలూకు పిప్పిమా త్రమేగాక ఉపవాసకాలమున జీర్ణమండలములోనికి చేరి దాగియున్న మలములనుగూడ వెలుపరింపవలసి యున్నది. అందువలన ఉపవాసమునకు ముందువార ములో తిను ఆహారము నిలువచేయని పండ్లు అనగా తొటాపండ్లు, లేత కూరగాయలు కొద్దిగా చముట కాయలు, గట్టి రొట్టెమాత్రమే. వానినైను బాగుగా నమలి తినవలెను. బాగుగా నమలని పదార్థములు జీర్ణ మండలములోని ఆంత్రరసములతో బాగుగా కలియక పేగులలో నిలిచి మురుగుపుట్టును. తినునప్పుడు నమల నముల సంఖ్య యెంత తగ్గినకొలదిని ఆహార పరిమితిగూడ తగ్గవచ్చును. నములకుండా వడిగా తినువారు తప్ప కుండా యెక్కువ తింటారు.

12 వ నియమము

ఉపవాసమునకుతోడు ఆలోచించుకొనుటకు యింటి కేదైనా విషయముకూడ ఉండవలెను.

నీవు ఏమియూ ఆలోచించుకోకుండా ఉండగలిగితే మరీ మంచిది. కలలుగంటేగూడ మంచిదే. కలకూడ కనలేకపోతే కునికిపాట్లైనా పడుట మంచిది ఏమైనా మనస్సుయొక్క కల్లోలము తగ్గుట అవసరము. అప్పుడు అంతరమందున్న ఆత్మవాణి వినబడును. ఈ లోకము నందలి పాంచ భౌతిక వాంఛలలో మనస్సు తిరుగుతూ యున్నంతకాలము నీ మనస్సుగూడ మానవదేహానికి సంబంధించిన మితులలోనే కూపస్థమండూకమువలె తిరుగుతూ యుంటుంది. ఎంత కాలము ఆహారపుభ్రాంతి నీకుంటుందో అంతకాలము వికారముగూడయుంటుంది. నీ దేహములో మురికి యెంతకాలము శేషించియుంటుందో అంతకాలము ఆహారవాంఛ కలిగినప్పుడెల్ల వికారముగూడ కలుగుతూనే యుంటుంది. మన అసలైన ఆకలి తెలియుటలేదు. ఆయా వేళలయందు అలవాటు చొప్పున ఆకలి యనిపిస్తుంది. ఆ దొంగయాకలికి యేదో తింటాము. ఆహారము తినుటవలన కలుగవలసిన ఆనందమును మన మనుభవింపుటలేదు. ఒక్కసారి తినుట ఆపివేసినప్పుడు వేళకువచ్చే దొంగఆకలి ఆగిపోతుంది సంవత్సరముల తరబడిగా దొంగఆకలికి లోబడి తిని జీర్ణముకాక దేహములో దాగిన ఘనమలిన పదార్థములన్నియు ద్రవములుగాను వాయువులుగాను రూపాంతరము పొందును. అవి మెదడును చుట్టుకొనుచు నాలుకపై పొరపెట్టును. రక్తముతో కలిసి ప్రవహించును. నాలుకలో రుచి గ్రహణశక్తి నశించును. ఇట్లు.

మాలిన దేహమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోవువరకు సరియైన ఆకలి కలుగదు. నిజమైన ఆకలి కలుగువరకున్ను ఆహారమునుగూర్చి తలంచుటకు మనకు అధికారములేదు.

మన మనస్సును భౌతికవిషయములనుండి మరలించి దేవలోకములలో త్రిప్పగలిగినవానిలో సంగీతము ప్రధానమైనది. చేతనైతే నీవే సంగీతము పాడుము. జంత్రమును పాడించి ఆనందించుము. శిశువుల చిలుక పలుకులు యువతుల మంజులాలాపములు నీకు ఆనందదాయకమైతే అనందించుము సముద్రము, పర్వతములు, సూర్యచంద్ర నక్షత్రములు:-యివిగూడ సహజసిద్ధమైన ఆనందదాయక సామగ్రియే వీనినైనను అనుభవించుచు ఉపవాసమును మరచిపోవచ్చును.

కావ్యములు, పురాణములు, ఆత్మగ్రంథములు, నూతన సత్యమును ఆవిష్కరించునట్టియు, వైజ్ఞానిక గ్రంథములు నీకు తోడ్పడును. ఏ గ్రంథములు చదువుటవలన నీమనస్సు వికసించునో, మనోవేగములు సుస్థితికి వచ్చునో భక్తి విశ్వాసములు వృద్ధిపొందునో అట్టి గ్రంథములను ఉపవాసకాలమున పఠన పాఠన, శ్రవణ మననాదులు చేయుట మంచిది.

13 వ నియమము

ఉపవాసపు మొదటి మూడుదినములు దేహమల విమోచనకు వినియోగించవలెను.

అనగా మలము, మూత్రము, స్వేదము, కఫము మొదలగునవి బాగుగా వెడలిపోవునట్లు ఎనిమా, కటి స్నానము; ఆతపస్నానము; వమనముఅనగా వేడినీరు త్రాగికక్కుట మొదలగునవిచేయవలెను. వీనికితోడుగా ప్రాణాయామము, ఉదరమర్దనము, ఎక్కువగా నీరు త్రాగుట-యింతకన్న తేనెతో తీపిచేసిన నీటిలోనిమ్మరసము కలిపిత్రాగుట మంచిది ఈవిధముగా ఉపవాస కాలములో జీర్ణమండలములో చేరిన మలాములను వెలువరించుకొన వలసియున్నది. లేనియెడల ఉపవాసము వలన కలుగవలసిన మేలు కలుగక కీడు కలుగును.

ఉపవాసపు మొదటిరోజున, 5వ రోజున ఆతపస్నానము చేయవలసినది. మొదటి వారములో ప్రతి దినము ఉదయము ఒకటి తరువాత నొకటిగా రెండు తూర్లు ఎనిమా చేయవలెను 10 నిమిషముల పరిమితికల చన్నీటి కటిస్నానము ప్రతి ఉదయము చేయవలసినది ప్రతిదినము మధ్యాహ్నము ఉదరమునకుగాని దేహము నంతటికిగాని మృదువైన మర్దనము చేయవలసినది. ఓపిన కొలది సాయం కాలములయందు ఆరుబయట గాలిలో నడువవలెను నెమ్మదిగా గాలిని లోనికి పీల్చి కొలది కాలము ఆపియుంచి అట్లే నెమ్మదిగా వదలుచుపీల్చుచు నడువవలెను. రేచక పూరక కుంభక

ములు మిక్కిలి నెమ్మదిగా చేయుచు నడువవలెను. దినమంతటిలోను కనీసం 2 సేర్ల నీటిని త్రాగవలెను. తేపకు పావుసేరు నీరుకంటె యెక్కువ త్రాగవద్దు. దినము మొత్తముమీద 15 తులముల నిమ్మరసమును 45 తులముల నీరు అనగా 6 ఔన్సుల రసము, 18 ఔన్సుల చొ॥ నీటిలో కలుపుకొని ఎడనెడ 4 గేసి ఔన్సుల చొ॥ త్రాగవలెను, త్రాగు నీరంతయు నిమ్మరసముతో కలిపిన నీటితో సహా 2 సేరులుగా నుండవలెను. నీటితో కలిపిన నిమ్మరసముకంటె నీరుకలపని తీయని నారింజరసము మంచిది. పచ్చిద్రాక్ష, అనాస, దానిమ్మ, దబ్బ మొదలగువాని రసమైనను పనికివచ్చును. అన్నిరకముల పండ్లరసమును త్రాగవద్దు. ఏదైన ఒక్కొక్కరకము పండ్లరసమే త్రాగవలసినది. త్రాగునప్పుడు ఏ పండ్లరసమైనను దినమునకు 6 ఔన్సులు చాలును. అంతేగాని పండ్లరసము కూడ, అసహ్యము కలిగేటంత యెక్కువగా త్రాగవద్దు. దేహమును మనసును చుట్టివేసిన మాలిన్యముల ఒత్తిడిని పండ్లరసములు తగ్గించును. పచ్చితీయ్యద్రాక్ష (కిస్మిస్) పండ్లయందు దేహపోషణ సామర్థ్యముగూడ నున్నది గాన ఉపవాసకాలమున దానికన్న నారింజపండు రసము మంచిది. నిమ్మరసము మరీ పుల్లగా నుండి ప్రతిదినము త్రాగుటకు విసుగుగా నుండును, కనుక దానికన్న నారింజరసము మంచిది.

ఏ ప్రయోజనము కొరకు నేను పక్షోపవాసము ఆరంభించితినో ఆ ప్రయోజనము దరిచేరనిచ్చినంతనే పండ్లరసముల క్రమక్రమముగా పెంచితిని. దానితో ఉదరము చల్లబడినది. నా మనసులోని చిమచిమ తగ్గినది.

నాల్కమీద పాచిపోయి యెఱ్ఱబడినది. మనసు నిర్మలమైనది. పండ్లరసము దేహమాలిన్యములను వెలువరించుటకు సహాయపడినది. నా మొట్టమొదటి కష్టోపవాసము చేసినప్పుడు ఒకతూరి 3 వ వారములోను, ఒకతూరి 4 వ వారములోను సాపుగా మలమోచనము అయినది. దీనికి తప్పకుండా నేను స్వీకరించిన ఫలరసములే కారణము.

10 దినములకన్న తక్కువకాలము చేయు ఉపవాసములందెల్ల నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష మొదలగు వానిని పిండి వడియబోసిన రసము త్రాగుట మంచిది. ఇట్లు చేసినప్పుడు జీర్ణమండలముల లోనికి చేరిన మలములయందు మురుగు పుట్టకుండ ఆగిపోవును. ఆ మలములు వెలువడిపోవుటకును తోడగును. దేహము త్వరగా నిర్మలమగును. ఆహారమును తినక మానినందున కలిగే వేదన కలుగక మనస్సుకూడ నిర్మలముగా నుండును దినమునకు 3 నారింజపండ్ల రసము త్రాగిన చాలును. అంతకన్న అక్కరలేదు.

14 వ నియమము

ధారాళముగా నీటిని వాడుము. సౌమ్యమైన చికిత్సలనే చేయుము.

ఫాదర్‌నీఫ్ చెప్పినట్లు మంచుపడిన పచ్చికమీద పాదరక్షలు లేకుండా నడువుము. కాని అతడు చెప్పిన ధారాస్నానమును మాత్రము చేయకుము. ప్రీస్నిట్జు చెప్పినట్లు శైత్యకములగు పట్టీలు వేయుము. దినము కూనే చెప్పినట్లో, జస్ట్ చెప్పినట్లో ఏదో ఒక స్నానము

చేయుము. నులివెచ్చని నీటితో సౌమ్యముగా జల్లు స్నానము చేయవచ్చును. అంతేగాని దేహధాతువులను వ్యయము చేయునట్టి అతిశీతలోదక స్నానముగాని, తీవ్రములగు పిచికారీ స్నానముగాని చేయవద్దు.

ఉపవాస కాలమున ఒకరు యెంతనీరు త్రాగవలెను అనువిషయమున అభిప్రాయ భేదము లున్నవి. కాని మానవుని సహజ పరిజ్ఞానము వారువారెంతనీరు త్రాగ కలసియున్నది. స్పష్టముగానే తెలియజేస్తూ యుంటుంది. అయితే అసలేనీరు త్రాగనివారికి నీరు త్రాగవలయునను కోరిక కలుగకుంటయును కలదు, అందువలన సుమారుగా గంటకు 4 ఔన్సుల నీటిని తప్పకుండా త్రాగుట మంచిది. మంచిదిగదా యని పొట్టబరువెక్కినను బాధగా నుండినను గూడ విడువక త్రాగమని నా యుద్దేశ్యము గాదు. జీర్ణకోశము శిథిలిజెందిన వారికిని. మూత్రపిండములు రోగగ్రస్తమైనప్పుడును, నీటిపరిమితిని యింకా చాల తగ్గించవలసి యున్నది కొండవాగులనీరు మంచివి. అదిదొరికినను తీయగను, నిర్మలముగను ఉండినచో త్రాగుట మంచిది. లేనియెడల నీటిని డిస్టిల్ చేసి ఆ నీటిని గాలిలో కొంతకాలముంచి త్రాగుట మంచిది. సోడా ఆమ్మేచోట డిస్టిల్ చేసిన నీరు సీసాలలోనుంచి అమ్ముదురు. ఆ నీటిలో ఖనిజములు, మాలిన్యములు, లేవని తెలిసిన తరువాతనే ఆ నీటిని త్రాగుట మంచిది.

15 వ నియమము

చికిత్స శాంతముగా నుండవలెను.

రోగముతో బాధ పడేవారు తమ రోగమును ఉప వాసముతో నయము చేసికొన దలచినవారు ఉంటారు. అట్టివారికొరకే యీ నియమము. దీర్ఘోపవాసము చేసే వారికి మాత్రమే బయటివారి సహాయము కావలసియుం డును. ఒక కొంత చికిత్సకుడు లేక మానసిక చికిత్సాశాస్త్ర వేత్తలో యెవరు దొరికినా వారి సహాయము తీసుకొనుము. హస్తచాలనము, మర్దనము, ఆదేశము, స్పందనము విశ్చ యము మొదలగు ప్రక్రియలు నీ కొంతమాటుగా కనబడి నను నిరాకరింపవద్దు. అవి మేలునే చేయును. తెలిసిన వారు ఉదరము, వెన్నుపాము మర్దన చేయుదురు. ఉప వాసకాలమున అదియును మేలుచేయును. రాత్రి పగలు యెంత నిద్రవస్తే అంతనిద్ర భయము లేకుండా రాత్రి పగలు అనుభవింపవచ్చును. మంత్రతీర్థ మిచ్చేవా రున్నారు. వారికి భౌతికశాస్త్రములు రాకపోయినను మన కుండే భగవద్భక్తిని వారు బలపరుస్తారు. అందువలన వారి సహాయముగూడ తీసుకోవచ్చును. అయితే వారికి నీవు ఉపవాసము చేయుచున్న సంగతిని చెప్పవద్దు. వారి కుపవాసములో నమ్మక ముండదు. వారికి తినుట లోనే నమ్మకమున్నది. వారు తమ విశ్వాసమును మన కంటె గట్టి జూచెదరు. [illegible] తాము నజరేన్, క్రైస్తు, అనుయాయుల మందురు. వారికి జీసస్ క్రైస్తు దీర్ఘోపవాసము చేసిన సంగతి తెలియదు. అతడు మాన సిక చికిత్సను, జలచికిత్సను, జోడించి, రోగుల బాధను నివారిస్తూ యుండేవాడు. ఈ సంగతి వారికి తెలియదు. తాము క్రీస్తు అనుయాయులమని చెప్పుకొందురు. వారు అట్లాంటి దలచినారు కాని ఉండలేరు. దీర్ఘోపవాసపు మొదటివారములోనే ఆటలు, వ్యాయామము పనికి

వస్త్రవని. తరువాత నెమ్మదిగా నడచుట, దేహావయవములను సౌఖ్యముగా సంకోచవ్యాకోచములను చేయుట. ఆశ్లే రేచకపూరకములను శ్రమలేనంత వరకే చేయుటకు పనికివచ్చును ఒకవారము చేసే ఉపవాసములో వ్యాయామము చేసినందువలన మేలే జరుగునుగాని యెట్టి ఆపదయును రాదు. దీర్ఘోపవాసము చేసేటప్పుడు మాత్రము దైహికమానసిక వ్యాయామము లేవియు చేయవలెనని యేర్పాటు చేసికోకూడదు. నీ మానవత్వం విశ్రాంతితీసుకుంటే నీ యందలి దైవికశక్తి పని చేస్తుంది.

16 వ నియమము

దైశిక బాధలను కనిపెట్టి యుండుము.

అవి మొదట బాధలుగానే కనుపడును. ఆ యాపదనుండియే విజయము గలుగును. దైహికముగను. మానసికముగను, ఉపవాసకాలమున కలిగే బాధ యెంత యెక్కువగా ఉంటుందో ఉపవాసము వలన కలిగే మేలు గూడ అంతకు 3 రెట్లు యెక్కువగా గలుగును. దేహమంతా ఉండి యెన్నో బాధలకు కారణమైన మాలిన్యములవలన కలిగిన దేహస్పందనముల యందలి వైరుధ్యములు తొలగి స్పందనములు సమస్థితికి వచ్చుటయు జరుగునపుడు దేహప్రకృతి యెంతో బలముగాను వడిగాను పని చేయుచుండును. దేహమునందలి మాలిన్యములు తొలగినంతనే దేహప్రకృతి దేహమునందలి ధాతువులను సమస్థితికి తెచ్చి పరిపూర్ణారోగ్యమును కలిగించును.

పైత్యకోశము ఉన్నదనుకొండి. కాలికముగ అందు చైతన్యము తగ్గియున్నది. ఉపవాస కాలమున అందు చైతన్యము కలిగించవలసి యున్నది. వేడినీటికాపు, చన్నీటి ప్రక్షాళనము, తడిపట్టీలు, మట్టిపట్టీ, మర్దన, ప్రాణాయామము, సులభమైన వ్యాయామము, మానసిక చికిత్స మొదలగు వానితో పైత్యకోశమును చైతన్యము కలిగింపవచ్చును.

అగ్నిమాంద్యము, హృద్రోగము, శ్వాసాశయ వ్యాధులు, మానసిక రోగములు మొదలగునవి ఉపవాస కాలమున చేసిన సామాన్యమగు చికిత్సలతో సులభముగ నయమగును. ఈ చికిత్సా ప్రక్రియలు నిజముగా ప్రకృతికి అవసరము. మీరు ఏమీ చేయకుండా ఊరకుంటే ప్రకృతియే ఉపవాసకాలమున సర్వరోగములను నివారింపగలదు. ఈ స్వల్పమగు చికిత్సాప్రక్రియలు చేయుట ద్వారా మనరోగము నయమగుచున్నది అనే ఆశ కలుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలు చేయకపోతే మనరోగము ఎట్లు నివారణ అగునని నిరాశయును కలుగవచ్చును. ఆశ కలుగుటకు నిరాశ పోవుటకు మాత్రమే యీ ప్రక్రియలు చేయుమంటిని. మనస్సును శూన్యముగా నుంచలేము గదా. మెదడునిండా కొరగాని విషయాలెన్నో కూరుకొని యున్నవి. అవి జీర్ణములగు మనస్సుకు పోషణ చేయుటలేదు. అందువల్లనే ఆ తుక్కు జీవితానికి ఉపయోగకారి కావటంలేదు. మెదడులో నుండి యీ తుక్కును తరుచుగా తొలగిస్తూయుంటే, మనస్సులో నిండుతవి, పండుతవి.

17 వ నియమము

చిహ్నములను చూచి భయపడవద్దు. వానిని ఆహ్వానింప వలసినది.

చిహ్నములనుచూచి భయపడేవారినిగూడ అపహా
సింపవలసినది. తినకపోతే జీవింపలేనివారంతా తినకుం
డానే జీవింపగలుగుచున్నవారి ముఖముచూచి వంకలు
పెట్టుచున్నారు స్నేహానికిఔదార్యానికి,సౌందర్యానికి,
ఉత్సాహానికి గుర్తుగావారిముఖాలుచూచి నిర్ణయిస్తారేం?
ఇది హాస్యాస్పదముగా లేదూ! వారి ప్రవర్తనచూస్తే
జాలికూడ కలుగుతుంది. అన్నము తినకపోతే చచ్చిపో
తాము అని వారనుకొంటున్నారు. మనయిష్టము వచ్చి
నప్పుడు తిని యిష్టము గానియప్పుడు మాని గూడ
మనము బ్రతుకగలము అనిగూడ రుజువుచేస్తున్నాము.
ఇప్పుడు మనకిష్టములేదు. అన్నముతినుట మానినాము.
అన్నము తినకపోతే చనిపోతాము అనివారనుకొన్నారు.
మనము అన్నము తినకుండాగూడ జీవించియున్నాము.
దానికి వారు విభ్రాంతులగుచున్నారు అది అట్లుండనీ,
పైలక్షణములనుగురించి కొంచెము మాట్లాడుకుందాము.
లక్షణములు అనుటతోడనే డాక్టరు జ్ఞాపకానికివస్తారు.
మనకుంటేరోగలక్షణాలు యెన్ని యున్నవో చూచి
తగినన్ని విషపు మందుల నిస్తారు. నీ యింటిలో నేను
ముంత యెత్తుకువెళ్ళితే మాయింటిలో నీవు దుత్తయెత్తుక
వెళ్ళినావు. ఇది దొంగతనముకాదు! (అనగా దొంగ
తనమే) డాక్టరు యీ విషపుమందులు యెంతో అవసర
మనే నమ్మికతోనే ప్రయోగిస్తాడు. ఒక రోగలక్షణము
దానికొక విషమమందు ప్రయోగించుటఅనేదే ఒక అవ్య
క్తపు సిద్ధాంతము. దీనికి నిజమైన శాస్త్రీయమైన ప్రాతి
పదిక యేమీలేదు. నీకు సత్యము కావలసియుంటే రోగ
లక్షణముల జోలికిపోవద్దు.రోగ కారణములేవో గుర్తుపట్టు,
రోగకారణాలను తొలగిస్తే రోగము తనంతనే పోవును.

ఒక సంగతి చెప్పనీయుడి. ఎంతోమంది తమకు మంచి పండ్లుతింటే జబ్బు చేస్తుందంటారు. పండ్లు సరిపడవు అంటారు. పండ్లతో యెప్పుడు సరిపడకపోవుటలేదు. అవి యెప్పుడూ అపకారము చేయవు. నిజమేమనగా వారి పొట్టలో మాలిన్యములు నిండుకొని యున్నవి. పుల్లని పండ్లు తగిలితే మాలిన్యములు కదలబారి బయటికి వస్తాయి. పండ్లు లోపలి మాలిన్యమును వెలువరించకుండా పోవు కొనవు. అప్పుడు బుద్ధిలేని తిండిపోతు "ఓమాలిన్యమా నిపండ్లుతింటే నీవు బయటికిపోతావు. నేను పండ్లు తినను. నీవు లోపలే ఉండు" అంటాడు. డాక్టరుగూడ మందిచ్చి పండ్లు మాన్పించి మాలిన్యములను దేహములో నిలువ చేస్తాడు. శాస్త్రీయమైన మంచి విధానములో ప్రవీణులైన డాక్టరుగారు చేసిన ఘనకార్యము యిది.

వర్షోపవాసములో బాబాపు, దినమున శాకపాను దేహములో తూకము తగ్గుతుంది. పోయినది దేహము నుండి పనికిమాలిన మురికి, అంగుపు విసర్జింపబడి, ఉపవాసానంతరము పోయిన తూకము తిరిగి యింకా వేగముగా చేరుకుంటుంది. అయితే యిప్పుడు వచ్చే తూకము శుద్ధ రక్తము, గట్టిమాంసము, చేతోవంతమైన నాడీమండలము.

నీవొంటిలో బలముగూడ చాల తగ్గిపోయినట్లు తోచవచ్చు. ఇంత దౌర్బల్యముతో యెలా బ్రతుకుతావా అనిపిస్తుంది. దానినిగూర్చి విచారము పెట్టుకోవను: నీ భయమేగాని నిజముగా ప్రమాదము రాదు. మెదడులో, నాడులలో, కండరములలో, మాలిన్యములు

రోమమాత్రము శేషించియున్నా శుద్ధమైనరక్తము మెండ అగునవి హరించిపోవు.

ఉపవాసారంభములో మెదడు, రక్తము, ప్రేవులు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండములు, చర్మరంధ్రములు-యివి అన్నియు దేహమాలిన్యములను వెలుపలికి నెట్టుచుండుటవలన యేదో దౌర్బల్యంగా ఉన్నట్లే అనిపిస్తుంది. అందువలననే ఉపవాసారంభకాలమున మిక్కిలి అసౌఖ్యముతోను, దౌర్బల్యముతోను, సాగిపోతూయుంటుంది నీకు యెంత అసౌఖ్య ముంటుందో దేహమాలిన్యాలు అంతవడిగా వెలువడి పోవుచున్నవి అని అర్థము. అందువలన యెంత అసౌఖ్యము యెక్కువగా నుంటే అంత యెక్కువ మేలుకలుగుతుందనే నమ్మండి. నీ దేహములో మాలిన్యములు తక్కువగా నుండి నీవు ఉపవాసము ఆరంభించియున్నట్లైతే నీకు అసౌఖ్యము గూడ తగ్గియే యుంటుంది. ప్రకృతి వైద్యులు స్వాస్థ్య సంకటము అని దేనిని అనుచున్నారో అట్టిదే ఉపవాస చికిత్సలో గూడ వస్తుంది. నీ దేహములోనుండే మాలిన్యాలు చాలయెక్కువగా నుంటే ఉపవాసకాలములో వచ్చేస్వాస్థ్యసంకటముగూడచాలతీవ్రముగా ఉంటుంది. అంత దీర్ఘోపవాసము అవసర మయ్యేటంత యెక్కువ మాలిన్యములు దేహములోనుండుటచేతనే ఉపవాసకాలములో స్వాస్థ్యసంకటములు అంత తీవ్రముగా వస్తూయున్నవి. దీర్ఘోపవాసపు మొదటివారముయందు లోకములో నున్నట్లే ఉంటుంది.

ఉపవాసపు 3,4 వారములలోయేమిబాధ లుండవు. సుఖముగా నుంటుంది. స్వర్గమువలె నుంటుంది.

ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఆనందము కనబడుతుంది. ఉదరము లావు తగ్గించుకుంటే స్వర్గము కనపడుతుంది. అని నేను మతబోధకులకు సలహా యిస్తున్నాను.

మిక్కిలి లావుగానుండి రక్తక్షీణముతో బాధపడే స్త్రీ ఉపవాసము చేసినప్పుడు తమ ప్రాణమే పోయినదని భయము కలుగుతుంది. భయపడకండి. ఇదివరకెల్లా మీ దేహపు లావునకు కారణమైన మాలిన్యాలలో దయ్యాలు దాగియున్నవి. అవి యిప్పుడు పోవుచున్నవి. నీకు కలిగే బాధలన్నిటికి ఉపవాసము కారణము కాదని మాత్రము గట్టిగా తెలుసుకోనండి. చిరకాలమునుండియు మీ దేహములలో మాలిన్యములు చేరినవి. వానిని వెలువరించుటకు ఇప్పు డుపవాస మవసరమైనది. ఈ ఉపవాసములో మాలిన్యములు వెడలిపోవుచున్నవి. పోవుటలో బాధకలుగుచున్నది. కలిగే బాధలు ఆరోగ్యమునకు హేతువగును అందువలన బాధలనోర్చుకొని ఆరోగ్యమును పొందండి.

మీ చేతినాడినిమిషమునకు 86 సార్లుకొట్టుకొనవలసియున్నది. అది నిమిషమునకు 62 సార్లే కొట్టుకొనవచ్చు. లేచినప్పుడు తల తిరగవచ్చును. వికారముంటుంది. రకరకాల కాయనొప్పులు వస్తవి. మొదటనో, మధ్యనో చివరనో ఊహించటానికి చెప్పటానికి వీలుగాని బాధలు కూడ వస్తాయి. వీనిని చూచి భయపడవద్దు. అవి యెట్లా వస్తాయో అలాగునే పోతవి.

18 వ నియమము

సుగుణములు కలుగును అను విశ్వాసముతో చేచియుండుము.

.సున్నితమైనవి స్ఫుటంగా గోచరించవు. ఒకమనిషికి బాధ తెలుస్తుంది. ఒకబిడ్డకు సుఖము తెలుస్తుంది. సుఖము దుఃఖము ఒకే కాలములో కల్గిచూస్తూవుంటుంది. మాతృహృదయము అర్థము చేసికొనుటకు యుగాలు పట్టును. ఆ విధముగానే దీర్ఘోపవాసమువలన కలిగే ఆనందము ఉపవాసకాలములో బాధ పడేటప్పుడు తెలియదు. ఉపవాసము ఆపి ఉపవాసము చేసే సంగతికూడా మరిచిపోయిన తరువాత ఉపవాసము చేయుటవలన కలిగే ఆనందము అనుభవానికి వస్తుంది. ఉపవాసకాలములో ఏంతె అసౌఖ్యానికి గురియైనారో ఏని వన్నిటిని మరిచిపోగలిగినంత నూతనోజ్జీవనము, ఆనందము కలుగునని నేను మీకు స్పష్టపరుస్తున్నాను. ఐహికసౌఖ్యమే కాకుండా మానసిక నైతిక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి ఉపవాసము వలన లభిస్తుంది.

క్రితం వేసగిలో కొన్నివారాలు పల్లెసీమలో గడిపితిని. అక్కడ ఆరుబయట తిరిగితిని. తిరిగినంత కాలం నాలో ఏమీ క్రొత్తచైతన్యం కలుగలేదు. నగరానికి తిరిగివచ్చాను. ఒక నెలగడిచింతో లేదో 125 క్రొత్త పద్యాలు వ్రాశాను. మేఘాలు నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా చేరుకొని వర్షించిన ట్లే మనలోనుండి చైతన్యము గూడ నిశ్శబ్దముగా, శాంతంగా ఉద్బుద్ధమై ప్రకాశిస్తుంది. అప్పుడే నీలో ఆవేశము కలిగినదని లోకానికి తెలుస్తుంది.

19వ నియమము

ఉపవాసమును ప్రార్థనతో ముగింపుము.

దీర్ఘోపవాసము ముగించుట చాల బాధ్యతతో కూడి యుంటుంది. ఈ లోకమునుంచి వదలి ఉపసించుటకన్న ఉపవాసమును ఆపి ఆహారము తీసికొనుటయింకా ఎక్కువ కష్టముగా నున్నట్లు కనిపిస్తుంది ఉపవాసపు మొందటి వారములో అనగా మార్పుపొందే సమయములో జంతు వ్రనమందే సహజపరిజ్ఞానము, యోగికుండే అచంచలమైన ఆదర్శము ఉంటవి. మనిషికి సహజముగా ఉండే సంశయము ప్రలోభము, అపజయము, పోతివి. తిరిగి ఆహారము తీసికొనవలసిన కాలము వచ్చునప్పటికి నీలో సహజ పరిజ్ఞానము ఉండదు. ఆదర్శమునూ ఉండదు. మానవ సహజమైన సంశయాగులు పోవును. అంతా శూన్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఆ శూన్యముగూడ ఆనంద ప్రదంగానే యుంటుంది. ఉపవాస కాలములో ఆహారముతీసుకొనే పని లేను గనుక జీర్ణకోశము ముడుచుకుంటుంది. జాతరాది రసాలుగూడ దేహమాలిన్యాలను పక్వముచేసి వెలువరించుటకే వినియోగమగుచుండును. అందువల్ల తినవలసివచ్చినప్పటికి నీవు ఆదివరకు తినుచున్న ఆహారములో మూడవ వంతుకూడ జీర్ణకోశము యిముడ్చుకొనజాలదు.

మొదటితూరి ఆహారము తినువప్పుడు ఒక్కరకపు పండు చాలును. రెండవదినము ఆహారమునకు రెండు పదార్థములు చాలును. 3, 4, 5, 6 దినముల భోజనమునకు 4 రకముల పదార్థములు సరిపోను. తినదగినవానిలో యేదిబాగుగ తినవలెనని యుండునో అదే బాగుగా నమలి ఒక గంటసేపు తినవలెను. తిరిగి ఆహారమునుతినుటకు 6 గంటలకాలమునకు తక్కువకాకుండా వేచియుండవలసినది. ఉపవాసము ఆపుజాడు తినదగిన వస్తువులలో

—తిపిలు, ఆలుబకరా, జలదారు, గోధుమపిండితో చేసిన రొట్టె. కండికట్టు, క్షీర, సార (అసప) పాట్లు, మొదలగు కూరలు వండినవిగాని వండనివి చేరను. నేను ఉపవాసము ఆపినరోజున గోధుమరొట్టె తిన్నాను. ఒక చిన్న రొట్టెముక్క నములుటకు 40 నిమిషములు పట్టినవి. నిజంగా ఆకలున్న మానవుడు నమలకుండా ఆహారాన్ని మ్రింగజాలడు తినినదంతయు రక్తమాంసములుగా మారుతుందిగనుక యితరులు తినే ఆహారములోసగము ఆహారముతోనే ఆతనికి తృప్తికలుగుతుంది. చాలామందికి దొంగ ఆకలి యుంటుంది, వారు తినిన ఆహారములో మిక్కిలి స్వల్పభాగముగూడరక్తమాంసాలుగా మారదేమోని కుపయోగపడదు. అందువలన ఆహారముయొక్క గుణములోను పరిమితిలోను వారియెన్నిక చాలా దోషంగా యుంటుంది. అందువల్లనే వారికి అన్నము తిన్నతరువాత నిస్సత్తువగాను బద్ధకముగాను ఉంటుంది. సహజస్థితిలో తిగిన ఆహారము మితముగాతింటే యెంతోబలము ఉత్సాహము ఉంటుంది. ఎక్కువ అపథ్యమైన ఆహారము యెక్కువగా తినుటవలన దానిని యెట్లోఅట్లు బయటికి చేరవేయుటకు జీర్ణమండలము వంక అవసరమైన దానికంటే యెక్కువ రక్తము ప్రవహించవలసి యుండుటచేతనే తిండిపోతులకు బద్ధకము నిస్సత్తువకలుగుచున్నది.

సహజపరిజ్ఞానమువదలక ఆహారపరిమితిని యోగ్యతను తినవలసిన కాలమును ఆహార కాలమున ఉండవలసినమానసిక స్థితిని సక్రమముగా నియమించుకొన్నయెడల తాను ఉపవాసమునకు పూర్వము తినే ఆహారములో సగము ఆహారము మాత్రమే సరిపోవును.

ఉపవాసాంతమున ప్రార్థన చేయుచుంటిని. ప్రార్థన అనగా వచనములోనో, పద్యములోనో, కీర్తన గానమో భగవంతుని జ్ఞాపకము చేసికొనుటయె ప్రార్థన అని నా యుద్దేశము. ఉపవాసకాలమున వికసించిన మనస్సునకు గోచరించిన అపూర్వము ఒకసారి జ్ఞాపకము చేసికొని ఆ యనుభవమువెంట జీవితమును ఒరుపుకొనుటకు గట్టి నిశ్చయము చేసికొని ఆహారము పుచ్చుకొనవలెను. ప్రతిముద్దలోను పరమేశ్వరుని దివ్యశక్తిని భావించుకొనుచు భుజింపవలెను. భుజించు జంతువులకు వలె మనకును ఆహారానందము కలుగుతుంది. దానికితోడుగా దేవతలకుండే దివ్యమైన ప్రేమకూడ మనకు ఆహారమువలన లభిస్తుంది.

20 వ నియమము

జీవితములోకలుగబోయేమార్పులకునెమ్మదిగానాందిమము.

ఒక వారముపవాసము చేసినవానికి గూడ వ్యక్తిత్వములో మార్పువస్తుంది. శారీరక, మానసిక, నైతిక, ఆత్మీయ స్థానములలో ఎంతో ఆనుకూల్యము గోచరిస్తుంది. విషయములు వెనుకటివలె కన్పింపవు. అదివరకు అస్పష్టముగా ఉండే సత్యం సుస్పష్టంగా గోచరమౌతుంది. మోహముగా అస్వాభావికముగా, అనవసరముగా, వికారముగా ఉండేవానియందు ఉంటూవచ్చిన కాంక్ష అదృశ్యమౌతుంది. నీకు స్వస్థితిగోచరమౌతుంది. ప్రపంచము శూన్యముగా తెలుస్తుంది, సత్యము స్రోత జాగృతుంది ప్రేమ శక్తినిస్తుంది, అని నీకు తెలుస్తుంది.

నిన్ను నీవు తెలిసికొనుటకు ముందున్న బంధాలన్నీ సడలిపోతవి. నీవు ద్విజుడవౌతావు. నిష్కాపట్యము అనే

స్వప్నములో నీవు నివసిస్తావు. లోకము నిన్ను అంగీక రించదు. నిన్ను అన్యునిగా రొంచుతుంది. ప్రాచీనస్నే హితులు వెళ్లిపోతారు. నూతన స్నేహితులు చేరుతుం టారు. వర్ణాశ్రమములవలన కలిగినవి ప్రీతులన నీ అభ్యా సములు, ఆచారములు, కోర్కెలు, ఆశలు, సంకల్పములు, అనుభవములు, తారుమారు ఔతవి.

శాశ్వతనైనవానిలో వికారాలు రావు. పూర్ణ పెంపుదము తరిగిపోదు. మానవత్వములోనుంచి, పోగి, ఉన్నతిని బొంది, దివ్యమైన భావము అనుభవిస్తావు. ప్రాపం చిక విషయములందు లోలులైన మానవులు నీ వైభవము చూచి వదలిపోతారు. దేవుడు నీవు ఏకాంతమునందు ఆనందిస్తారు.
